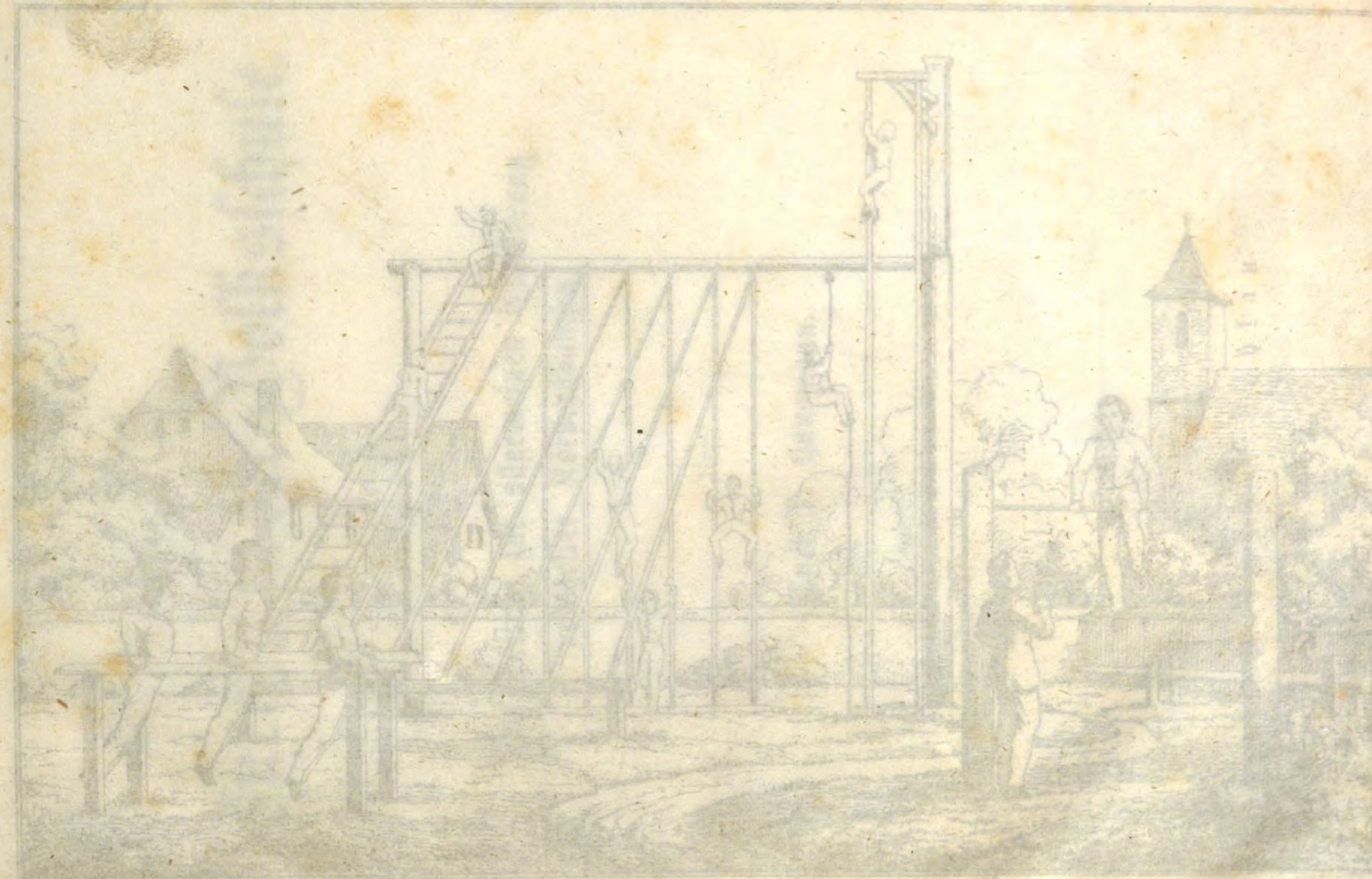
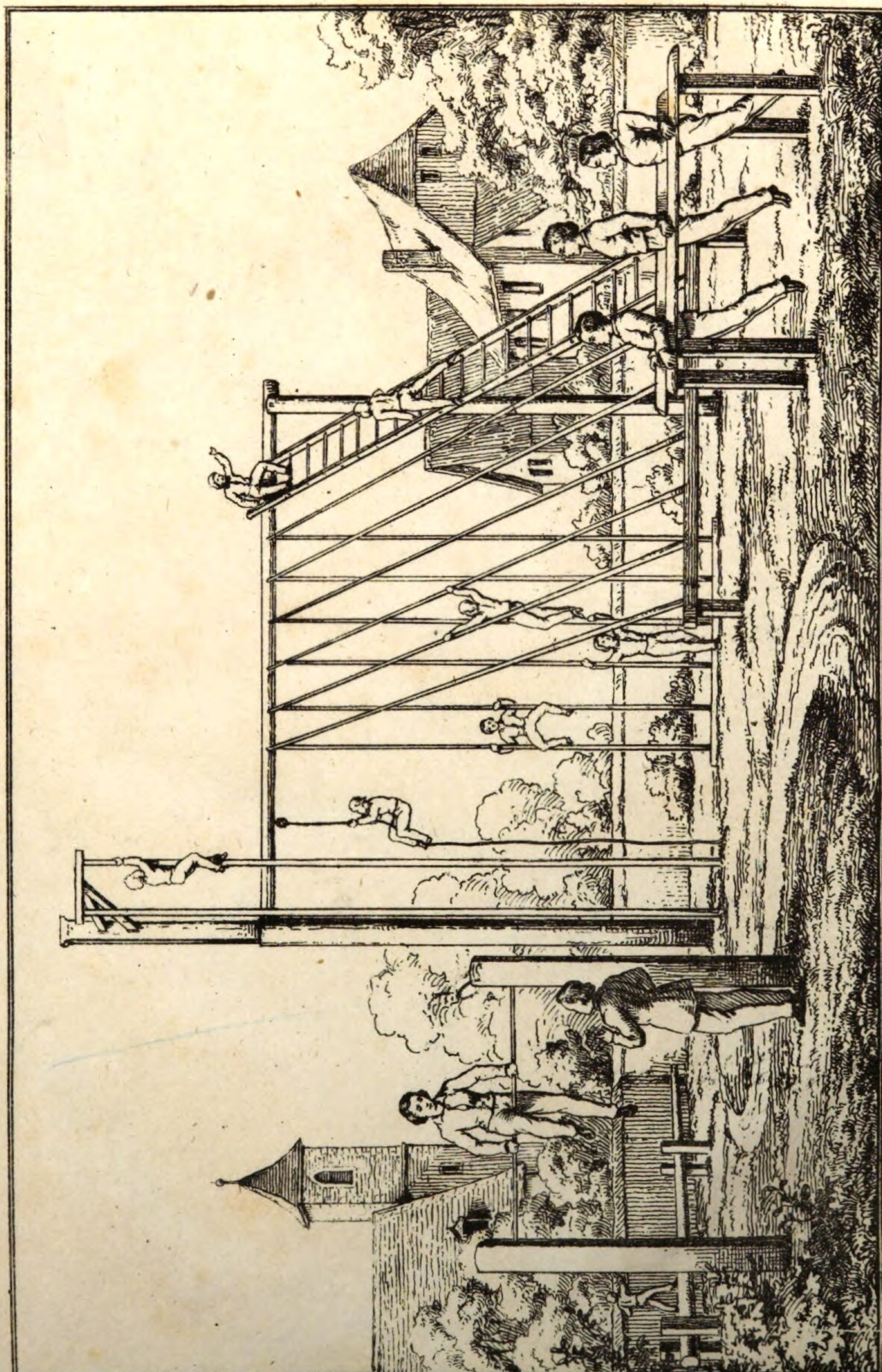
Heubmann





Das

Turnen in der Volksschule.

Ein Beitrag zur allgemeinen Einführung
geregelter Körperübungen.

Von

Carl F. Hausmann.

Weimar
Hermann Böhlau
1862.

Vorwort.

Vorliegendes Schriftchen will an seinem Theile dazu beitragen, die leider noch immer sehr vernachlässigte Seite der körperlichen Erziehung zur allgemeinen Aufnahme zu bringen. Es will Eltern, Lehrern und Schulbehörden Veranlassung geben zur Einführung eines geregelten Turnunterrichts in den Volksschulen in Stadt und Land.

Darum legt es nach einem kurzen geschichtlichen Abriß in schlichter Weise Wesen und Zweck geordneter Körperübungen dar, nennt die einfachsten Mittel zur Erreichung dieser Zwecke und bietet endlich den nächsten Stoff aus der reichen Mannigfaltigkeit der verschiedenen Uebungsreihen in methodischer Folge, wobei eine allseitige Ausbildung zu Kraft und Gewandtheit im Auge behalten, jede Anforderung zu besonderer Kunstfertigkeit und größerem Wagniß aber ausgeschlossen wurde.

Dem Verfasser lagen dabei Werke von Jahn und Eiselen, Spieß, Kloss, Böttcher, Schultze und Angerstein, Niggeler und Waßmannsdorf zur Benutzung vor, was derselbe hiermit dankbar anerkennt.

Es galt ihm, bei seiner Arbeit das nächste Bedürfniß zu beachten und besonders diejenigen Kreise ins Interesse zu ziehen, de-

nen das Aufblühen eines gesunden jungen Geschlechts hauptsächlich am Herzen liegen soll, und die sicher auch die Mittel dazu schaffen werden, wenn sie die Wichtigkeit und das rechte Wesen der Turnsache erkannt haben.

„Der Körper," sagt Jean Paul, „ist der Panzer und Küraß der Seele. Nun so werde dieser vorerst zu Stahl gehärtet, geglüht und gekältet. Jeder Vater erbaue, so gut er kann, um sein Haus ein kleines gymnastisches Schnepfenthal."

Soweit möchten auch wir es kommen sehen, wobei es sich aber von selbst versteht, daß diese Bauten sichere und ungefährliche werden, und die Eltern selbst, so gut sie können, Theilnahme zeigen für die Uebungen ihrer Kinder.

Zunächst jedoch ist es uns Hauptsache, die vereinten Kräfte dahin zu lenken, wo die ganze Kinderschaar vereinigt ist. Man statte vorerst die Schule auch in dieser Hinsicht würdig aus! Darum möchten wir unser Büchlein benutzt wissen von Behörden und Eltern, wie von Lehrern und vorturnenden Schülern. Goethe hat in seinem Alter einst geäußert: „Ich hoffe, daß man die Turnanstalten wieder herstelle; denn unsere deutsche Jugend bedarf es . . . Seid aber klug und fangt in den Schulen an und es wird gehen." Möge das ein wirksamer Nachruf sein zum Segen unserer aufblühenden Jugend!

Neustadt a./O. den 16. Januar 1862.

Der Verfasser.

Inhalt.

Zweiter Theil.

Erster Theil.

Die körperlichen Bewegungen, welche Kraft und Gewandtheit fördern, sind schon sehr alt. Anfangs waren diese Bewegungen durch die nächsten Bedürfnisse hervorgerufen, und wurden nur insoweit ausgebildet, als Jagd und Ackerbau dies erforderten.

Später, als durch den Betrieb bestimmter Gewerbe jene natürlichen Uebungen des Leibes zu einseitig wurden, fühlte man das Bedürfniß, durch eine wohlgeordnete Reihe geregelter Bewegungen den Körper allseitig auszubilden.

Am vollkommensten geschah dies bei den Griechen, welche Leib und Seele als für ihre Bildung gleichberechtigt zur Entwickelung brachten. Die Römer begünstigten mehr die Schaustücke, die von Fechtern, welche besonders hierzu gebildet waren, ausgeführt wurden, während die höhern Stände ihre körperlichen Uebungen vorzugsweise mit dem Eintritte ins Heer und blos zu Kriegszwecken betrieben.

Unsere deutschen Vorfahren pflegten die Körperübungen hauptsächlich zur Abhärtung und Stärkung.

Im Mittelalter dauerten solche Uebungen nur bei der Ritterschaft fort und als später durch die veränderte Kriegführung Kraft und Gewandtheit der Einzelnen mehr zurücktraten, mahnten einsichtsvolle Männer bald, den Körper wieder in sein Recht einzusetzen. Luther sagt darüber: „Derohalben gefallen diese zween Uebungen und Kurzweil am allerbesten, nämlich die Musica und Ritterspiel oder Leibesübung mit Fechten, Ringen, Laufen, Springen u. s. w. Unter welchem das erste die Sorgen des Herzens und die melancholischen Gedanken vertreibet; das andere macht feine,

geschickte, starke Gliedmaß am Leibe, und erhält ihn sonderlich bei Gesundheit, mit Springen, Rennen u. s. w."

Zu Ende des vorigen Jahrhunderts wurde insbesondere immer mehr darauf hingewiesen, bei der Erziehung der Jugend mit dem Geiste auch den Leib zu üben und zu kräftigen.

In Thüringen gestaltete sich zuerst ein geregelter Unterricht in den Körperübungen, indem Joh. Christ. Friedr. Guts-Muths (geb. 9. Aug. 1759, gest. 21. Mai 1839) zu Schnepfenthal diese Seite der Erziehung unter dem Namen „Gymnastik" als unumgänglich nöthig darstellte und pflegte.

Was er für die Schulen begonnen hatte, wurde dann durch Friedr. Ludw. Jahn (geb. d. 11. Aug. 1778, gest. d. 15. Oct. 1852) als volksthümliches Erziehungsmittel der reifern Jugend unter dem Namen „Turnen" weiter gestaltet und verwerthet.

Sein Mitarbeiter Ernst Eiselen (geb. d. 27. Sept. 1793, gest. d. 11. Oct. 1846) stand ihm zur Seite und baute seine Pläne aus. Als im Jahre 1819 die Turnanstalten in Preußen geschlossen wurden und auch in den meisten übrigen deutschen Ländern das Turnen in Mißkredit kam, pflegte er noch das Turnwesen in seiner Privatanstalt. Auch in Württemberg, wo Oberstudienrath Klumpp thätig wirkte und in Mecklenburg dauerte das Turnen fort.

Unterdeß hatte im Jahre 1814 der Schwede Ling (geb. d. 15. Nov. 1776, gest. d. 3. Mai 1839) in Stockholm auf Staatskosten das gymnastische Centralinstitut errichtet, wo die Leibesübungen mit steter Rücksicht auf den Bau und die Thätigkeiten des menschlichen Körpers geprüft und ausgeführt wurden. Neben den willkürlichen Thätigkeiten, die jeder Uebende nach Belieben darstellen kann, beachtete Ling auch die Einwirkungen, welche durch andere Personen auf die Körper-Thätigkeiten durch Hemmen oder Fördern derselben auszuüben sind. Dadurch wurde es möglich, auch auf die unwillkürlichen Muskeln einzuwirken und so begründete Ling die „medicinische Gymnastik".

Im Laufe der Zeit tauchten auch an andern Orten Deutschlands die Turnübungen wieder auf.

So wurde 1839 J. A. L. Werner, der als Gymnastiker in Dresden thätig gewesen war, nach Dessau an die „gymnastische

Akademie" berufen, wo er zwar nicht in Jahn'scher Weise, aber doch mannigfach anregend wirkte.

Als im Jahre 1842 durch eine preuß. Kabinetsordre geregelte Leibesübungen für die Jugenderziehung für nöthig erachtet wurden, entfaltete sich bald wieder neues Leben auf allen Turnplätzen.

Für die Fortbildung des deutschen Turnens trat nun ein Mann auf, dem unser heutiges Schulturnen seinen hauptsächlichsten erzieherischen Einfluß verdankt. Es war dies Adolph Spieß (geb. d. 3. Feb. 1810, gest. d. 9. Mai 1858). Er brachte zunächst unter dem Namen „Freiübungen" die „Vorübungen" der Jahn'schen Schule, welche frei von künstlichen Geräthen fast von Jedermann ausgeführt werden können, zu größerer Vollkommenheit. Dann stellte er mit Rücksicht auf den menschlichen Organismus die Hang- und Stemmübungen an Geräthen zusammen und schuf endlich die Gemein- und Ordnungsübungen, welche, rhythmisch und vielfach mit Gesang und Musik ausgeführt, ganze Turnabtheilungen gleichzeitig beschäftigen.

Was er in seinen Werken darlegte, führte er theils zu Burgdorf und Basel in der Schweiz, theils zu Darmstadt im Großherzogthum Hessen trefflich aus.

In Berlin, wo Professor H. F. Maßmann seit 1843 die Jahn'sche Turnweise gepflegt hatte, wurde 1848 eine Central-Turnanstalt zur Ausbildung von Turnlehrern für die Schulen und das Heer gegründet. Bei ihrer Eröffnung 1851 erhielt der Hauptmann Hugo Rothstein, ein entschiedener Anhänger der schwedischen Gymnastik, die Oberleitung.

In Dresden eröffnete man 1850 die Turnlehrerbildungsanstalt, welche unter dem Direktor Moritz Kloß die deutsche Turnschule nach Guts-Muths, Jahn und Spieß vertritt, aber auch auf das aufmerksam macht, was andere Richtungen Gutes haben.

Fast alle deutschen Regierungen erstrebten darauf die allgemeine Einführung des Turnens in den Schulen; und schon an vielen Orten kommen die Gemeinden solchen Bestrebungen willig entgegen. —

Betrachten wir das Turnen näher, so ist es eine Wissenschaft, welche auf Grund des menschlichen Körperbaues die Zu-

sammenstellung zweckmäßiger Bewegungsformen darlegt und eine Kunst, welche diese Thätigkeiten regelrecht zur Anwendung und Ausführung bringt. Das Wort „Turnen" selbst bedeutet ein Thätigsein, Drehen, Wenden und Bewegen. Dieses Thätigsein aber muß bestimmte Zwecke verfolgen, nach denen sich verschiedene Turnarten ergeben.

Der nächste Zweck des Turnens ist die gleichmäßige Ausbildung des Körpers. Es soll ein Gegengewicht gewonnen werden gegen „einseitige Vergeistigung" aber auch gegen einseitige Verkörperung und Versteifung. Gesundheit und bewußte Thätigkeit zu erhalten und zu fördern ist also erstes Ziel und damit hängt die Hebung sittlicher Gesinnung und Thatkraft zusammen, welche durch Einordnung in eine gleichstrebende Genossenschaft erlangt wird. Den Turnzweig, der diese Allseitigkeit anstrebt, nennen wir das allgemeine Turnen, wozu das Schulturnen (oder die pädagogische Gymnastik) gehört.

Die Wissenschaft, welche den innigen Zusammenhang des Körpers und Geistes erkennt, hat auch die Wirkungen der hauptsächlichsten Körperbewegung geprüft und gefunden, daß zu den thätigen Muskeln eine stärkere Blutströmung erfolgt, daß die Nervenströmungen gefördert werden; daß eine regere Athmung und dadurch ein schnellerer Stoffumsatz und somit eine stete Verjüngung und Stärkung des Körpers vor sich geht, die sich mit der Kräftigung der Muskeln zugleich auf ihre Träger, auf das Knochengerüste, erstreckt.

Der Turnzweig, welcher sich im Besondern mit der Einwirkung der Bewegungen auf krankhafte Theile des menschlichen Körpers bezieht, wird Heilturnen (medicinische Gymnastik, Orthopädie) genannt.

Der Turnzweig, welcher die Gewandtheit und Ausdauer des Heeres zur Hauptsache macht, heißt Wehrturnen (militärische Gymnastik).

Von den verschiedenen Uebungsweisen sind die Freiübungen ohne alle äußern Hülfsmittel und die Geräthübungen an besondern Vorrichtungen zu unterscheiden.

Die meisten Uebungen können sowohl von einzelnen Personen

als auch in Gemeinschaft mehrerer ausgeführt werden, wonach es Einzel- und Gemeinübungen giebt.

Die Geschichte der letzten Jahrzehnte zeigt, daß in unserm deutschen Vaterlande alle diese Turnzweige und Uebungsarten einen erfreulichen Aufschwung genommen haben. Vergleicht man aber die Anzahl der Turnenden mit der Menge der Turnfähigen und Turnbedürftigen, so bleibt noch Vieles zu wünschen und zu thun übrig.

Noch manche Vorurtheile und Einwendungen sind zu beseitigen, ehe das Turnen allgemeinen Eingang findet.

Man meint oft, die Jugend habe ohnedies Bewegung und das reifere Alter Arbeit genug, um noch besonderer Uebungen zu bedürfen. Jene Thätigkeiten aber sind alle mehr oder minder der Art, daß sie entweder den Körper nicht hinreichend, oder nur sehr einseitig beschäftigen. Und so mangelt oft die freie Blut- und Nervenströmung, die bei allseitiger Thätigkeit gleichmäßig erfolgen und eine stete Neubelebung des Körpers bewirken würde und ebenso zeigt sich oft eine übermäßige Ausbildung einzelner Körpertheile auf Kosten anderer. Wiederholt ist von Erziehern und Aerzten anerkannt und hervorgehoben worden, wie nachtheilig ein tägliches 5stündiges Sitzen und ausschließlich geistiges Thätigsein jüngerer Kinder auf deren Körper einwirkt, wenn nicht derselbe durch regelmäßige Bewegungen geübt wird. Bekannt ist auch die blasse Gesichtsfarbe und die gekrümmte Haltung der meisten sitzenden Handwerker. Nicht minder bekannt ist es, wie einseitige Schultererhöhungen, starke Arme, aber schwache Beine und sonstige Mißverhältnisse durch manche Gewerbe hervortreten und ebenso wahr ist es, daß auch bei der einseitigen Beschäftigung der Landleute vielfach Versteifung und linkisches Wesen herrschend werden, wenn nicht anderweitige Ausgleichungen erfolgen. Deßgleichen weiß man auch, unter welchen Mühsalen die versteiften Glieder vieler Rekruten gelenkig gemacht werden. Ueberdies finden sich bei Leuten, die keine rechte Bewegung haben, leicht Trübsinn und üble Laune als böse Gäste ein, während ein tüchtiges Turnen körperlich und geistig frisch und jung erhält.

Wendet man ein, daß die Turnübungen bloße Spielerei oder gefährliche Gaukelei seien, so übersieht man, daß ein guter Turnunterricht, von den einfachsten Uebungen zu den

zusammengesetzten fortschreitend, immer volle Arbeit fordert, und immermehr die Schwierigkeiten überwinden lehrt, die das Leben entgegenstellt. Durch das Turnen kömmt rechter Ernst ins frohe Spiel, und mit Besonnenheit wird die Körperkraft zu bestimmten Zwecken mit weislicher Vertheilung von Anstrengung und Erholung benutzt. Selbst die angebliche Schwierigkeit der Turnübungen kann kein Grund gegen das Turnen sein, weil es neben den Uebungen, welche Wagnisse erfordern, auch solche giebt, die ohne alle Gefahr ausgeführt werden können.

Schützt man gegen das Turnen vor, daß es Rohheiten befördere, so haben die letztjährigen Turnfeste alle das Gegentheil dargethan. Und es ist leicht einzusehen, daß in einer geordneten Gemeinschaft Sitte und Anstand sich mehr ausbilden können, als in gesetzloser Ungebundenheit.

Außer diesen Vorurtheilen finden sich noch die Einwürfe, daß Mangel an Zeit, Lehrkräften und Mitteln die allgemeine Einführung des Turnens verhindern.

Ist es nun auch wahr, daß gerade die Kinder vom Lande besonders in den Sommermonaten den Aeltern hülfreich zur Hand gehen müssen, so findet sich doch gar viel freie Zeit, in welcher die nöthigsten Uebungen vorgenommen werden können. Die Lust, welche zu den Turnübungen bald erwächst, und der Gewinn, der sich daraus bald ergiebt, wird sicher auch die nöthige Zeit erkaufen, da sich bald zeigt, daß die Nichtturnenden von den Turnern in ihrem ganzen Wesen überflügelt werden an Kraft, Gewandtheit, Anstand, Rührigkeit, Zucht, Gefälligkeit und Festigkeit.

Hinsichtlich der Lehrkräfte muß zwar zugestanden werden, daß nicht jeder Lehrer gleich aller Uebungen Herr sein kann; aber eine Anzahl leichter Freiübungen und selbst einfacher Geräthübungen kann ein Jeder bald lernen und lehren und wird dadurch in den Augen aller Verständigen um so beachtenswerther erscheinen, wenn er sich nur hütet, wie schon Jahn sagt, „daß er den kleinern Turnern kein Bild der Lächerlichkeit und auffallender Ungeschicklichkeit giebt. Größere ehren schon den guten Willen und das mühevolle Bestreben,“ und man kann hinzusetzen: alle Schüler gewinnen immer größere Liebe und Anhänglichkeit zu ihm. — Eine Hauptsache ist es, so oft als möglich gute Ausführung

zweckmäßiger Turnstücke zu sehen und selbst zu versuchen. Deshalb soll jeder Lehrer, so oft er kann, gutem Turnunterricht an wohlausgestatteten Schulturnanstalten beiwohnen und nach den dort vorgenommenen Uebungen seine Einrichtungen treffen, sich selbst üben und vom Einfachsten beginnend die Uebungen der Schüler leiten.

Die nächsten Erfordernisse zur Betreibung des Turnunterrichts sind der Art, daß sie allenthalben beschafft werden können. Geht man zunächst an die Herstellung des Nothwendigsten, so erfolgen sehr bald und leicht wünschenswerthe Erweiterungen. Räume und die einfachsten Geräthe sind die ersten Bedürfnisse.

Zunächst muß jede Gemeinde ihren Kindern einen freien ebenen, womöglich schattigen Platz übergeben, auf welchem die Geräthe angebracht werden können und noch Raum genug bleibt zu freier Bewegung der ganzen Schule. Leider haben viele Orte nicht ein solches Gemeindeeigenthum, aber es ist zu hoffen, daß man überall den nöthigen Turnplatz schafft, wie schon manche Gemeinde auf dem thüringer Walde gethan hat. — Früher hatte man die Turnplätze gern weit vom Orte, womöglich im Wald; jetzt zieht man deren Nähe vor, um zu jeder freien Zeit sie benutzen zu können. Wo ein solcher Platz gleich bei der Schule sich findet, ist es am zweckmäßigsten.

Mit dem Platze allein ist aber für einen geregelten Turnunterricht, der Sommers und Winters, bei gutem und schlechten Wetter, pünktlich gehalten werden muß, noch wenig gethan. Vielmehr ist auch Dach und Fach nöthig, woran man in unserm Klima und in unserer Zeit gebunden ist. Es muß also ein geräumiges heizbares Zimmer beschafft werden. Die normale Größe einer Turnhalle für gleichzeitige, freie Bewegung und Beschäftigung von 50—60 Schülern verlangt 60 Fuß Länge, 50 Fuß Tiefe und 16 Fuß Höhe. Daß eine Landgemeinde nur in den seltensten Fällen einen solchen Bau nöthig hat oder ausführen wird, ist klar. Je nach der Schülerzahl genügen natürlich kleinere Räume, und sehr oft wird sich im Rathhause oder im Gemeindehause das nöthige Zimmer finden. Der Turnsaal ist für das Schulturnen am besten vollständig mit Doppeldielen belegt, wodurch viel Schmutz und Staub, der durch Sand oder Lohe her-

beigeführt wird, vermieden bleibt, und wodurch die rhythmische Ausführung der Freiübungen sehr erleichtert wird.

Was die Geräthe betrifft, so werde auch da zunächst das Nöthigste gethan. Eine für eine ganze Turnabtheilung hinreichende Anzahl Stäbe von Zollstärke und Schulterhöhe des Turnenden möge als erstes Handgeräth angeschafft werden. Im Ganzen hat man diese Stäbe aus weichem Holz, das Stück mit 1 Sgr. 6 Pf. bezahlt. Erforderlich sind sodann einige Springstangen von 1½—2 Zoll Stärke und 8—9 Fuß Länge; das Stück zu 4 Sgr. Desgleichen ein Schwungseil 16—20 Fuß lang und ½ Zoll dick. Stelzen, sowie ein leichtes Springseil, doppelt so lang als Schulterhöhe und mit 2 Handgriffen versehen, schaffen sich die Kinder gern selbst an. Letzteres ist besonders für das Mädchenturnen wünschenswerth. Eiserne durch einen Stab verbundene Doppelkugeln oder Hanteln von 3—4 Pfund Gewicht sind für größere Knaben sehr zweckmäßig, können aber vorerst entbehrt werden. Für den Turnplatz sind je nach der Schüleranzahl 2 oder mehrere Barren von verschiedener Höhe erforderlich. Tragbare Barren, welche während des Winters im Turnsaal benutzt werden, kommen je auf 4 Thlr. zu stehen; Langbarren, an denen zugleich mehrere Schüler turnen können, sind für Gemeinübungen am besten. — Ferner sind nöthig einige Recke. Man kann 4 Säulen in einer geraden Linie aufstellen und können so in die Löcher, welche in halbfußlangen Entfernungen über einander angebracht und abwechselnd in einer Säule rund und in der folgenden 4kantig sind, gleichzeitig 3 Reckstangen in verschiedener Höhe eingezogen werden. Jede Säule kömmt auf 20 Sgr. einschließlich der Befestigung im Boden, jede Reckstange von gutem Eschenholz auf 15 Sgr. Letztere sind an einem Ende rund und am andern 4kantig und werden an diesem durch einen queer durchgehenden Nagel in der Säule befestigt. — Sodann werden größere Anstalten das Spieß'sche Klettergerüst aufrichten lassen, welches aus einer Reihe senkrechter Stangen von 12—16 Fuß Höhe und ebensoviel schrägen Stangen besteht. Erstere stehen in Schulterweite neben einander, letztere lehnen sich unter einem Winkel von 45 Grad seitwärts daran. Ein solches Gerüst kann auf 20—40 Thlr. kommen. Wohlfeiler ist es, wenn man nur wenige Stangen

anbringt und darauf sieht, daß die noch ohnehin nöthige schräge Leiter (im Preise von 1 bis 2 Thlr.) an das Gerüst angelehnt, sowie auch ein Klettertau daran befestigt werden kann. Wünschenswerth ist überdies noch ein Schwebebaum, der gegen 4 Thlr. kömmt, sowie einige Schwebestangen und Laufbretter. Ein Springgraben wird mit Rücksicht auf den nöthigen Anlauf angelegt. Die Gestelle zum Ausspannen des Sprungseils sind am besten tragbar einzurichten, damit sie auch in den Turnsaal geschafft werden können. Springbock und Schwingel (Pferd) können später angeschafft werden. Ein Schwingel kömmt auf 20 Thlr.

Im Turnsaal sind 2 Recke und 2 Barren und das Sprungseil ziemlich ausreichend. Dazu kann die schräge Leiter für den Winter in den Saal geschafft und horizontal gelegt werden (in einer Höhe von 6 — 10 Fuß). Ein Rundlauf läßt sich auch leicht herstellen. Eine Ecke des Saals kann mit 10 — 12 senkrechten Kletterstangen versehen werden, die in Schulterweite neben und hinter einander stehen, was mit geringen Kosten herzustellen und für gemeinschaftliche Aufsprung- und Kletterübungen von großer Wichtigkeit ist.

Mit diesen Geräthen ist vorläufig eine hinreichende Einrichtung zu treffen.

Ihr Preis wird an vielen Orten sich noch dadurch vermindern, daß das Holz aus den Gemeindewaldungen hergegeben und manche Vorrichtung von den Turnschülern selbst getroffen werden kann.

Zu beachten ist eine zweckmäßige Turnkleidung. Für den Sommer ist die wohlfeile Leinwandkleidung gewiß am besten. Im Winter können die Beinkleider von stärkerem und wärmerem Zeuge, doch müssen sie bequem sein. Ueber die Leinwandjacke werde dann außer den Uebungen ein Rock oder eine Oberjacke gezogen.

Die Grundsätze, nach denen ein geregelter Turnunterricht zu ertheilen ist, haben ihr Augenmerk sowohl auf die natürlichen Anlagen der Turnschüler, als auf die Erreichung der Turnzwecke und auf entsprechende Mittel zu richten. Somit ist ein steter Fortschritt vom Leichten zum Schweren vor allen Dingen geboten, sowie ein stetes Ineinandergreifen derjenigen Ue-

bungen, welche die leibliche Kraft und derjenigen, welche die Herrschaft des Geistes, Schärfung der Sinne und Gewandtheit der Glieder hauptsächlich erstreben. Alle Uebungen sind daher anfangs Freiübungen, bei denen ohne alle Geräthe der Körper mit seinen Gliedmaßen geordnete Thätigkeiten vollführt. Dazu gesellen sich dann Uebungen mit beweglichen Handgeräthen, als da sind Stäbe, Sprungseile und dgl. Endlich aber schließen sich die eigentlichen Geräthübungen an. Bei allen diesen Uebungen ist es Hauptregel, daß zur allseitigen Ausbildung des ganzen Menschen bald der Oberkörper, bald der Unterkörper mit seinen Gliedern abwechselnd geübt werde, wobei die nöthigen Erholungspausen einzuschalten sind. Ebenso ist die Zweckmäßigkeit der Uebungen das Maßgebende, während alles Schaugepränge vom Unterrichtsplane ausgeschlossen bleibt.

Sowohl bei den Frei- als Geräthübungen muß auf ein gutes und schönes Vorturnen stets gesehen werden, sowie auf genaue Ausführung der Uebungen, die stets zweckmäßig gewählt sein müssen. Schon um deswillen ist es nöthig, daß der Lehrer sich selbst übe und das Ausführbare an sich selbst erprobe. Zunächst wird jede Uebung angekündigt und nach ihren einzelnen Theilen erklärt, sodann macht der Lehrer oder Vorturner dieselbe vor, oder läßt sie auch öfter von Schülern vormachen, nachdem er sie bloß beschrieben hat, wobei er das Falsche verbessert; endlich läßt er auf einen gegebenen Befehl die Uebung von Einzelnen, Mehreren oder Allen zugleich ausführen. Beim Befehl unterscheidet man das Ankündigungswort, welches die Uebung angiebt und das Ausführungswort, welches die That verlangt. Es ist gut, zuweilen nach bloßem Vorzeigen, zuweilen nach bloßem Befehlen mehrere Uebungen rasch aufeinander folgen zu lassen, damit Mannigfaltigkeit und Gewöhnung an pünktliches Aufmerken und rasches Ausführen eintritt.

Die Eintheilung der Turnschüler geschieht der Art, daß die jedesmalige Schulklasse auch zugleich Turnklasse ist.

In den meisten Volksschulen werden 3 Turnklassen zweckmäßig sein, und in einklassigen Schulen genügt es schon, bloß 2 Turnklassen zu gestalten.

Bei den Freiübungen ordnen sich die Schüler zu Klassen

nach der Größe und turnen alle gleichzeitig dieselben Stücke. Bei den Geräthübungen aber treten sie ihrer Fähigkeit und ihren Leistungen nach zusammen und bilden so mehrere Riegen oder Reihen. Bei den unteren Abtheilungen turnt der Lehrer selbst vor und leitet selbst alle Uebungen. Bei den oberen Abtheilungen hat jede ihren Vorturner, der jedes Stück von den Schülern seiner Riege einzeln oder gemeinschaftlich nachturnen läßt. Hierbei muß der Lehrer sorgfältig die einzelnen Riegen überwachen und streng darauf sehen, daß die Vorturner ihre Uebungen in richtiger Stufenfolge bringen und genau ausführen lassen. Die Eintheilung der Turnschüler in Riegen nach der Fähigkeit hat den Vortheil, daß die Gleichbefähigten zusammenkommen und von den weniger Befähigten nicht aufgehalten werden. Die Eintheilung nach Schul- und Altersklassen hat andererseits den Vortheil, daß die allgemeine Bildungsstufe auch bei diesem Erziehungszweige berücksichtigt und eine harmonische Ausbildung durchweg erstrebt wird. Unsere Eintheilung soll beiden Zwecken genügen, indem die Hauptabtheilungen nach dem Alter, die Unterabtheilungen derselben aber beim Geräthturnen nach der Fähigkeit gebildet werden.

Die gleichzeitige Ausführung eines Stückes von einer größern Schüleranzahl, welche man mit dem Namen Gemeinübung bezeichnet, läßt sich am besten bei den Freiübungen anwenden. Werden dabei bestimmte Ortsverhältnisse in Rücksicht gezogen, wodurch man die von Spieß geschaffenen Ordnungsübungen erhält, so ist eine gleichzeitige Thätigkeit mehrerer Schüler erforderlich. Rhythmus und Musik, besonders Gesang, sind dabei fördernde Hülfen.

Da die Gemeinübungen die größte erzieherische Macht üben, so bringt man sie auch für manche Geräthübungen in Anwendung. Bei allen Gemeinübungen muß der Lehrer mit großer Umsicht und Schärfe verfahren, alle ungeeigneten Thätigkeiten der einzelnen Schüler herauszufinden wissen, und den Schwachen mit Nachhülfe zur Hand gehen.

Die tüchtigsten Turnschüler sind als Vorturner und Leiter kleinerer Abtheilungen einzuüben, da sie sowohl im Einzel- als Massenturnen sich gut verwenden lassen, und da auf ein gutes Vorturnen ungemein viel ankömmt.

Jede Turnklasse soll wöchentlich mindestens 2 Turnstunden haben; eine 3. diene für die Vorturner und zum Kürturnen vorgeschrittener Schüler, wobei sich jeder selbst seine Uebungen wählt und der Lehrer nur die Aufsicht führt. Die Turnstunden werden am besten unmittelbar an die Vor- oder Nachmittags-Schulstunden angeschlossen, mit denen sie als gleichberechtigt zu betrachten sind. Sie sollen der geistigen Arbeit ein Gegengewicht bieten, und werden deshalb nicht auf die gewöhnlich schulfreien Mittwochs- und Sonnabends-Nachmittage verlegt. Diese sollen vielmehr dem Hause zu freier Verfügung verbleiben. Jede einzelne Stunde richte man so ein, daß zunächst Frei- und Ordnungsübungen, sodann Geräthübungen und endlich einige Turnspiele ausgeführt werden. Vor dem Schlusse der Turnstunde läßt man noch einige ruhige Freiübungen ausführen, um dann die Schüler in geordneter Weise zu entlassen. Zuweilen veranstalte man mit allen Turnklassen eines Geschlechts gemeinschaftliche Uebungen, die bei Turn- und Schulfestlichkeiten zur Darstellung kommen, damit auch hierdurch die Schule sich als Ganzes fühlen lerne.

Außer den gewöhnlichen Turnübungen soll auch, wo es die Oertlichkeiten gestatten, Baden und Schwimmen, sowie Schlittschuhlaufen tüchtig gepflegt werden, und vor allem unternehme man von Zeit zu Zeit kleinere oder größere Ausflüge, Turnfahrten, die neben der gesunden Bewegung und Abhärtung so viele Anschauungen und Bildungseindrücke darbieten. Setzen sich die Lehrer der Nachbarschaft hierüber mit einander in Verkehr, so werden sich die Aeltern gar bald dazu verstehen, ihre Kinder auf solchen Turnfahrten an einem auswärtigen Orte bei ihren Altersgenossen einquartiren zu lassen und dagegen jenen gleiche Gastfreundschaft zuzusichern.

Für unsere Volksschulen können wir nach dem Alter der Schüler 3 Turnstufen beachten, nämlich die Schüler vom 8.—10. Lebensjahre, sodann die vom 10.—12. und endlich die vom 12.—14.

Auf der untern Stufe bedarf die Lebenskraft noch der Schonung und der Bewegungstrieb läßt sich nicht sogleich in feste Formen bannen. Deshalb sei hier das Turnen Spiel und Ernst

im Wechsel, ohne jedoch disciplinlos zu werden. Man treibe hier zunächst Freiübungen, sowie Uebungen mit beweglichen Handgeräthen, ferner die einfachsten Stütz- und Hangübungen an den Geräthen und leichte Bewegungsspiele, vielfach mit kleinen Liedern.

Auf der mittlern Stufe, wo Geist und Körper schon weiter ausgebildet sind, treten zusammengesetztere Frei- und Ordnungsübungen ein und die Geräthübungen werden eifriger gepflegt. Mannigfache Lieder helfen zur rhythmischen Ausführung der Taktübungen und die Spiele trauen der wachsenden Kraft und Gewandtheit schon größere Leistungen zu.

Auf der obern Stufe gebietet das schnelle Wachsen und Entwickeln des Körpers vielfache Vorsicht. Doch müssen die Uebungen nun allseitiger und schwerer werden; umsomehr, als mit der Ausbildung der inneren Theile oft ein Schlaffwerden der Muskeln und Neigung zur Träumerei eintritt. Es sind hier Uebungen am Platze, die durch schnelle Bewegung das Plumpe überwinden und das Schöne fördern. Also treibe man hier zusammengesetzte Ordnungsübungen und lasse mannigfache Geräthübungen zur Kraftausbildung nebenhergehen. Die Gesänge werden mehrstimmig ausgeführt.

Zweiter Theil.

Alle Turnübungen müssen sich auf den Bau des Körpers und auf die Möglichkeit und Zweckmäßigkeit seiner mannigfaltigen Bewegungen gründen. Haupt, Rumpf und Gliedmaßen sind die Theile, welche dabei in Rücksicht kommen. Ihre Stütze ist das Knochengerüst, dessen einzelne Theile mehr oder weniger beweglich an einander gefügt sind. Die Bewegungen selbst werden vermittelt durch die von den Nerven durchflochtenen Muskeln, die mit ihm theils unmittelbar, theils durch die Sehnen in Verbindung stehen. Durch Zusammenziehung und Ausdehnung derselben erfolgen alle

unsere Körperthätigkeiten, welche sich hiernach in das Beugen und das Strecken scheiden.

Auf Grund dieses Unterschieds und mit Rücksicht auf die Unterstützungsfläche des Körpers werden sämmtliche Turnübungen nach Spieß's Vorgang in 2 Reihen gegliedert. Wird nämlich der Körper durch die Streckkraft (oder das Ausdehnen der Glieder) auf einer Stützfläche getragen, so wird die Thätigkeit mit dem Ausdrucke Stemmen bezeichnet; kömmt aber die Beugkraft (oder das Zusammenziehen der Glieder) in Anwendung, um den Körper an einem Gegenstande zu halten, so heißt die Thätigkeit Hangen. Außerdem giebt es ein drittes Grundverhalten des Körpers, nämlich das Liegen, bei welchem der Körper ohne alle, der Willkür unterworfene Muskelthätigkeit auf größerer Unterstützungsfläche ruht. In weiterer Ausführung dieser Grundzustände des menschlichen Körpers unterscheidet man bei allen Turnübungen 6 Ausgangsstellungen, von denen die 4 ersten Stemmthätigkeiten sind. Ihnen allen liegt eine bestimmte Wirksamkeit einzelner Muskelabtheilungen mit einem gewissen Einfluß auf die Lebensthätigkeiten zu Grunde.

1) Der Stand bringt die Streckmuskeln des ganzen Körpers in starke Anspannung und veranlaßt eine rege Blut- und Nervenströmung in den Gliedmaßen.

2) Das Knien wirkt in ähnlicher Weise für den Oberkörper.

3) Der Stütz nimmt die Streckmuskeln der Arme, der Brust und des Rückens in Anspruch und befördert durch Erweiterung des Brustkorbes die Athmung und den Blutlauf.

4) Der Sitz spannt die Streckmuskeln des Oberkörpers, während die untern Gliedmaßen ruhen.

5) Der Hang veranlaßt die Beugmuskeln der Gliedmaßen zu starker Thätigkeit und befördert eine rege Blut- und Nervenströmung.

6) Das Liegen bringt Ruhe für Muskeln, Gefäße und Nerven.

Alle diese Ausgangszustände sind sowohl in gestreckter als gebeugter Haltung des Körpers oder der thätigen Gliedmaßen darzustellen, wodurch z. B. Streck- und Klimmhang, Streck- und Knickstütz u. a. Zustände sich ergeben. Bei den Uebungen selbst

kömmt außer dem Strecken und Beugen des Körpers und der Glieder noch das Drehen um die eigene Axe in Betracht.

Hinsichtlich der Stützflächen ist zu bemerken, daß das Stemmen und Liegen sowohl auf natürlichen als künstlichen Unterstützungsflächen vorgenommen, das Hangen meist nur an besonderen durch Menschenhände gemachten Vorrichtungen und außerdem etwa an Bäumen, Felsen und dergleichen ausgeführt werden kann.

Daraus geht hervor, daß zur allseitigen Durchbildung des Körpers neben den Freiübungen auch die Geräthübungen gepflegt werden müssen. Denn die Freiübungen umfassen fast nur Stemmthätigkeiten: Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Drehen, Knieen, Kniegehen, Kniehüpfen, Armstehen, Armgehen, Armhüpfen, Sitz, Sitzeln, Sitzhüpfen und mannigfache Gliederübungen, wie solche ohne Geräthe auch im Leben häufig zur Anwendung kommen. Außerdem kann man auch Liegeübungen hierher rechnen, insbesondere das Schwimmen. Die Geräthübungen dagegen enthalten eine Reihe von Stemmübungen, als da sind: Stehen auf Stelzen und Schlittschuhen, Knieen, Sitzen, Stützen, Stützeln, Stützhüpfen an Barren, Reck, Schwingel, Schwebebaum, Leiter und Seil; sodann eine Reihe von Hangübungen, als Hang, Hangeln, Hangzucken, Hangschwingen und Hangdrehen an Leiter, Mast, Stange, Seil, Schwingel, Barren, Reck und Rundlauf, und endlich eine Reihe von Uebungen, in denen Stemmen, Hangen und Liegen in Verbindung gebracht werden, z. B. auf dem Doppelreck Stütz mit einem Arm und Hang mit dem andern, ferner Liegestütz, Liegehang u. dergl.

Durch Verbindung von Strecken und Beugen des Körpers, sowie durch Gebrauch beweglicher Handgeräthe entstehen gemischte Uebungen, wie z. B. Hanteln, Fechten, Reif- und Seilspringen, Stabübungen, Werfen, Stoßen, Ziehen, Schieben, Heben, Tragen und Ringen.

Die Zusammenstellung der Uebungen selbst ist nach verschiedenen Rücksichten möglich. Für unsere Zwecke scheiden wir zunächst die Frei- und Geräthübungen von einander Die Freiübungen werden dann in der Weise aufgestellt, daß sie, vom Leichten zum Schwerern fortschreitend, auf allseitige Ausbildung der Körpertheile neben einander Rücksicht nehmen; weshalb auch die Uebungen

an und von Ort, sowie die Frei= und Ordnungsübungen mit einander abwechseln und auseinander hervorgehen. Bei den Geräthübungen geben die Geräthe selbst den Eintheilungsgrund, doch so, daß dann in jeder Uebungsreihe wiederum die obigen Grundsätze der Stufenfolge und der Allseitigkeit beachtet werden.

Eine nach den Körpertheilen und Körperthätigkeiten geordnete Zusammenstellung der Uebungen bietet wohl einen größern Ueberblick, führt aber den angehenden Turnlehrer zu leicht dahin, daß er die aufgestellte Reihenfolge auch bei der praktischen Ausführung einhält, wodurch möglicher Weise in einer Stunde lauter einseitige Arm= oder Fußübungen zur Ermüdung und zur Langeweile führen können.

Zu beachten ist, daß jede Uebung mehrfach fortgesetzt und wiederholt wird, bis Takt, Gewandtheit und Festigkeit erzielt sind; doch muß die gehörige Abwechselung dabei Statt finden.

Bei Ausführung der Uebung ist zur Erleichterung öfters lautes Zählen im Takte nothwendig. Vor dem Haltmachen zählt man rückwärts, wodurch mehr Bestimmtheit herbeigeführt wird.

Die folgenden Uebungen sind durch Bezeichnung mit I., II., III. in drei Stufen gebracht. Die erste kann selbst von nicht turnerisch geschulten Lehrern in jeder Landschule erreicht werden, worauf dann ein Weitergehen bald erfolgen wird.

Die Uebungen, welche von Mädchen nicht auszuführen sind, werden mit * bezeichnet.

Frei- und Ordnungsübungen.

I.

1) Stirnreihe.

In Stirnreihe — **tretet an!** — Die Schüler stellen sich auf diesen Befehl in gerader Haltung der Größe nach neben einander, so daß der größte Schüler den rechten, der kleinste den linken Arm frei hat, und mit dem andern Arm seinen Nachbar leise berührt, wie auch die übrigen Schüler mit ihren Armen leise Fühlung an den Nachbarn nehmen. — Um gegenseitiges Stoßen und Drängen zu vermeiden, ist der Lehrer anfangs bei der Aufstellung behülflich. — Reicht die Längenseite des Uebungsplatzes nicht zu, um die ganze Schülerreihe aufzustellen, so werden sogleich zwei oder mehrere Reihen gebildet.

2) Auflösung der Reihe.

Löst die Reihe — **auf!** — Die Schüler dürfen sich nun auf dem Platze herumtummeln, bis der erste Befehl wieder erfolgt. — Mehrfache Wiederholung bringt Sicherheit. —

3) Grundstellung.

Stellt! — Kopf- und Körperhaltung sind vollkommen aufrecht, die Beine und Fersen geschlossen, die Fußspitzen stehen fast rechtwinkelig auseinander, die Arme hängen leicht herab und die Handflächen kehren sich mit leicht gebogenen Fingern den Oberschenkeln zu. — Von dieser Stellung wird bei allen Freiübungen ausgegangen, wenn nichts Besonderes befohlen ist. —

4) Rechts (oder links) stampfen.

Stampft! — Der stehende Fuß bleibt unbeweglich, der stampfende wird gehoben und mit kräftigem Tritt niedergesetzt, was in verschiedenen Taktarten geschieht, z. B. in $^4/_8$ Takt, wobei auf 1 der Fuß gehoben, auf 2 oben behalten, auf 3 niedergesetzt und auf 4 in Ruhe gelassen wird; $^3/_4$ Takt und dergl. Es wird ein Fuß nach dem andern, dann werden beide abwechselnd geübt, wodurch der Taktgang an Ort entsteht.

5) Flankenstellung.

Flank! — Der Lehrer stellt zunächst den Ersten der Stirnreihe so, daß ihm dieser die linke Seite zukehrt und fordert dann jeden Folgenden auf, sich ebenso zu drehen und zu stellen. Der Abstand zwischen zwei Schülern muß so groß sein, daß ein dritter in Flanke Gestellter den leeren Raum gerade ausfüllen könnte. Wird nicht besonders gesagt, daß die rechte Seite dem Lehrer zugekehrt werden soll, so ist stets die linke Flanke gemeint. — Es kann nun wieder mehrmals Auflösen und Bilden der Flankenreihe angeordnet werden. —

6) In Flankenstellung zum Abstand nehmen.

Arme auf! — Jeder legt in der Flankenstellung seine Hände auf seines Vordermanns Schultern. Dann bewegen sich auf: **Rückwärts — Marsch!** Alle, mit Ausnahme des Erstern, in kleinen Schritten, soweit rückwärts, bis die Arme gestreckt sind. Der Befehl: „**Zum Schließen der Reihe vorwärts — Marsch**" läßt die Reihe wiederherstellen und nun wird das Abstand nehmen und Schließen der Reihe mehrmals wiederholt, wobei sehr streng darauf zu sehen ist, daß alles widerwärtige Drängen, Stoßen und Treten unterbleibt.

7) Hüftstütz der Hände.

An! — Es werden die Hände so auf die Hüften gesetzt, daß die Daumen nach hinten und die geschlossenen Finger nach vorn, etwas abwärts gekehrt sind. Auf: **Hände — ab!** gehen die Arme wieder in Abhang. Die Uebung wird in verschiedenen Taktarten gemacht, z. B. in $^4/_4$ oder $^3/_4$ Takt, so daß bald auf Hüftstütz, bald auf Abhang die schweren Takttheile oder auch längere Zeiten kommen.

8) Stirn- und Flankenstellung im Wechsel.

Linke Flanke gegen den Lehrer — dreht! Stirn — dreht! Rechte Flanke — dreht! Der Wechsel kann taktmäßig in bestimmten Zeiten geschehen. Um aus Stirn die linke Flanke herzustellen, wird später befohlen: **Rechts — um!** für Herstellung der rechten Flanke aus Stirnstellung: **Links — um!** Bei Rechtsum geschieht die Drehung auf der rechten, bei Linksum auf der linken Ferse, während der andere Fuß gehoben und zur Grundstellung nachgesetzt wird. Später schließt sich an den Wechsel von Stirn- und Flankenstellung auch der Wechsel aus Stirn- in Rückenstellung und aus Flanke links in Flanke rechts; ausgeführt **durch ½ Drehung** auf den Befehl: **Rechts- (oder links-) um — kehrt!**

9) Taktgehen an Ort in ¼ Takt mit Linksantrelen.

Marsch! — Das ausschreitende Bein wird mit abwärts gehaltener Fußspitze leicht vorgestreckt und dann wieder auf die Ausgangsstelle zurückgesetzt, so daß die Gehbewegung ausgeführt wird, ohne den Uebenden von der Stelle zu bringen.

Dasselbe mit Rechtsantreten, sowie in ¾ Takt u. s. w.

Dasselbe mit Händeklappen beim ersten Schritt und dergl.

10) Taktgehen von Ort in ²/₄ Takt, mit Links- (oder Rechts-) antreten und Haltmachen nach 4 (6 u. s. w.) Schritten mit Links- (Rechts-) stampfen.

Marsch! 1. 2. 3. 4. und Halt! — Im geradzähligen Takt wird bei einer geraden Anzahl Schritte nach dem letzten Schritt der vorschreitende, bei einer ungeraden Anzahl der nachschreitende Fuß zur Grundstellung neben den andern Fuß gesetzt. Im ungeradzähligen Taktschritt ist es umgekehrt.

11) Taktgehen von Ort vorwärts, Taktgehen an Ort und Haltmachen im Wechsel, nach bestimmten Schrittzeiten.

Z. B. Marsch! 2. 3. und **4. Ort! 2. 3.** und **4. Halt! 2. 3.** und **4.**

12) Taktgehen der Flankenreihe im Umzuge mit Hüftstütz der Hände und Haltmachen zur Stellung.

Marsch! — Die Fortbewegung geschieht in der Umzugsbahn d. h. entlang den Schranken des Uebungsplatzes. Der Lehrer führt zunächst die Reihe selbst, dann übergiebt er die Führung einem Schüler und bestimmt, wie vielmal die Bahn umzogen werden soll. Dabei rufe er oft zur Befestigung des Taktes, **Links, links!** oder **Links** und **Rechts! 1, 1** oder **1** und **2.** Zu jedem Stampfschritt kann einmaliges Händeklatschen kommen.

Der Befehl **Halt!** kömmt stets auf einen schweren Takttritt und der andere Fuß wird dann zur Grundstellung beigezogen.

Desgl. Führung in verschiedenen Ganglinien und im Kreis.

13) In Stirnstellung zum Abstandnehmen.

Rechter (linker) Arm — auf! — Der bezeichnete Arm wird mit der Hand auf des Nebenmannes Schulter gelegt und dann bewegen sich auf den Befehl: **Links (oder rechts) seitwärts — Marsch!** Alle mit Ausnahme des rechten (linken) Führers seitwärts bis der bezeichnete Arm gestreckt ist. Dabei schreitet der eine Fuß in kleinen Schritten seitwärts und der andere wird zur Grundstellung nachgesetzt. Strenge Aufsicht ist hierbei nöthig. Um auf kürzeste Weise Abstand zu schaffen, läßt man die Uebenden der Reihe paarweis abzählen und befiehlt: **Die Einer (oder die Zweier) 2 Schritte vor — marsch!** Dadurch erhält man 2 Stirnreihen, die durch rechts- (oder links-) um zu 2 Flankenreihen werden.

14) In Stirnreihe Wagehalte der Arme.

a) Den rechten (linken) Arm zur Waghalte vorwärts; dann auch rückwärts, **Hebt!** 2. und 3. — **Senkt!** 2. 3. (Auch in andern Taktarten.)

b) Desgleichen beide Arme. Die Finger werden gestreckt und die hohlen Handflächen nach Innen gekehrt.

c) Beides auf die Dauer geübt, wobei bis 20, 30 oder 40 ꝛc. gezählt wird.

d) Wechselseitiges Heben und Senken des rechten und linken Armes zur Waghalte vor- und dann rückwärts im Takt.

15) In Flankenreihe Armheben zur Waghalte seitwärts, dann schräg vorwärts und schräg rückwärts.

Erst einarmig, dann beidarmig, dann wechselarmig.

16) Dieselben Uebungen während des Taktgehens an Ort.

17) Vorschrittstellung.

a) **Rechts (links) — stellt!** Der bezeichnete Fuß wird einen gewöhnlichen Schritt weit vorgestellt und zwar so, daß er seine Richtung beibehält. Auf den Befehl: **Grundstellung — stellt!** wird die ursprüngliche Stellung wieder eingenommen.

b) Dieselbe Uebung wechselseitig im Takt.

Z. B. **Rechts vor, 1. 2. 3. — Stand, 1. 2. 3. — Links vor, 1. 2. 3. — Stand, 1. 2. 3.**

18) Rückschrittsstellung.

Der bezeichnete Fuß geht einen Schritt zurück. Ausführung wie in 17.

19) Taktgehen in Stirnreihe rückwärts (in bestimmter Schrittanzahl).

Marsch! — Sodann 4 Schritte Taktgang vorwärts, 4 Schritte an Ort, 4 Schritte rückwärts u. s. w.

20) Armheben zur Senkelhalte vorwärts, dann seit- und rückwärts.

Hebt! — Senkt! — Die Arme werden aus dem Abhange so gehoben, daß sie mit dem gerade gerichteten Kopfe gleichstehen. Die Ausführungen geschehen wie in 14.

21) Dieselben Uebungen in Verbindung mit Taktgehen.

22) Zehenstand.

Hebt! 2. 3. — Senkt! 2. 3. — Die Fersen werden in geschlossener Stellung soweit erhoben, daß der Körper auf den Zehen ruht. Das Niederlassen geschieht ohne Stampf.

23) Zehenstand mit Armheben in bestimmten Taktarten.

24) Zehengang an Ort und von Ort.

Desgleichen im Wechsel mit gewöhnlichem Taktgang nach bestimmter Schrittanzahl.

25) Kreisbildung aus der Stirnreihe.

Gebt einander die Hände! — Rechter und linker Flügel schwenkt zum Kreise ein! — Marsch!

26) In Stirnstellung Abzählung zu Zweien.

Zählt! — Der erste Schüler ruft: eins; der andere zwei; der dritte wieder eins, der vierte zwei 2c.

Die Einer 3 Schritte vorwärts — Marsch!
Die Zweier desgl. — Marsch!

Desgleichen rückwärts.

27) Armheben der Einer und Zweier im Wechsel und Bewegung der Einer und Zweier.

Z. B. Arme zur Waghalte rechts (links) vor in 3 Zeiten und ab in 3 Zeiten.

Einer, Hebt! 1. 2. 3. Senkt! 1. 2. 3. —
Zweier, Hebt! 1. 2. 3. Senkt! 1. 2. 3. —

Desgl. wechselarmig und in verschiedenen Zeiten.

Desgl. **Senkelhalte**; sowie auch **Wagehalte seitwärts**. Letzteres in Flankenreihe.

28) Nebenreihen.

a) **Rechter (linker) Flügelmann 4 Schritte vor! — Marsch!**
Reiht Euch einzeln in je 4 Schritten daneben! — Marsch!
Es schreitet Einer nach dem Andern 4 Schritte vor und richtet sich so, daß er mit etwas rechts (links) gewendetem Kopfe die Brust des 3. oder 4. Nebenmannes eben schimmern sieht.

b) **Zählt Euch zu Vieren ab! — Zählt!**
Die erste Viererabtheilung 3 Schritte vor! — Marsch! Dann die zweite Viererabtheilung u. s. w.

c) **Zählt Euch in fortlaufender Zahlenreihe! — Zählt! — Der 12te 18te u. s. w.** (einer aus der Mitte) **6 Schritte vor! — Marsch! Rechter und linker Flügel reiht Euch daneben! — Marsch!** Das Nebenreihen geschieht zuerst aus der Stirnreihe, dann auch aus der Flankenreihe, wobei die Nebenreihenden mit dem ersten Schritt eine Viertel-drehung nach dem Befehl **rechts-** oder **linksum** zu machen haben. — Während des Nebenreihens kann Taktgang an Ort fortgesetzt werden und dergl.

29) Armheben zur Waghalte (nach einer bestimmten Richtung) und Senkelhalte im Wechsel und dazu Taktgehen an Ort (auch von Ort).

Z. B. **Auf je 3 Schritte beide Arme** (auch einen Arm) **zur Waghalte vor! 1, 2, 3. Senkelhalte! 1, 2, 3. Waghalte vor! 1, 2, 3. — Zum Abhang. — Senkt! 1, 2, 3.**

Während dieser Uebungen nach bestimmtem Takte ruft der Lehrer oft: **vor! 1, 2, 3; auf! 1, 2, 3; vor! 1, 2, 3; ab! 1, 2, 3** oder er zählt hierbei sogleich bis 12 und dergl.

Auch kann jede Armhalte auf längere Dauer geübt werden, z. B. bis 20, 30 u. s. w. gezählt ist, wobei das Zählen laut vom Lehrer oder von den Schülern geschieht.

30) Umgestaltung der Reihe in einen Reihenkörper und umgekehrt.

Soll der Reihenkörper 3 Reihen (Glieder) bekommen, so werden die Schüler in der Gesammt-Reihe abgezählt und in 3 gleich große Einzel-Reihen getheilt, von denen jede einen rechten (vordern) und linken (hintern) Führer hat.

a) Bei Flankenstellung wird nur befohlen: **Taktgehen an Ort! — Marsch!** Dann: **Zweite und dritte Reihe zur Aufstellung links von der ersten! — Marsch!** Hierauf schreiten die zweite und dritte Reihe gleichzeitig fort, indem die zweite zur Aufstellung links von der ersten und dann erst die dritte zur Aufstellung links neben der zweiten einbiegt.

Auf ähnliche Weise wird auch ein vier- oder mehrgliedriger Reihenkörper gebildet. Sobald jede Reihe die Höhe der ersten erreicht hat, wird Taktgang an Ort fortgesetzt bis zum Befehl: **Halt!**

Soll nun die R ü c k b i l d u n g d e s R e i h e n k ö r p e r s z u e i n e r R e i h e erfolgen, so läßt man in die entgegengesetzte Richtung (aus linker in rechte

Flanke) treten und befiehlt dann: **Zweite und dritte Reihe zur Aufstellungsreihe! — Marsch!** Hierauf biegt die zweite Reihe in die Stellungslinie ein und die dritte geht daneben her, bis beide an der ersten vorüber sind; dann heißt es: **Zweite Reihe an Ort! — Marsch!** und nun biegt der Führer der dritten Reihe ebenfalls in die Stellungslinie der zwei ersten Reihen ein und die dritte Reihe schreitet fort, bis die Ausgangsstellen erreicht sind, worauf **Halt!** geboten wird. — Aehnlich ist es bei Rückbildung eines mehrgliedrigen Reihenkörpers zu einer Reihe.

b) Soll der Reihenkörper aus der Stirnreihe Aller gebildet werden, so befiehlt man: **Zweite und dritte Reihe rechts um zur Aufstellung vor die erste! — Marsch!** und läßt sie, sobald sie an ihre Plätze gelangt sind, wieder in Stirnstellung treten. Die Rückbildung zu einer Stirnreihe ist der in a ganz entsprechend. An die Rückbildung zur Flankenreihe kann sich auch ein- oder mehrmaliger Umzug anschließen.

Ist der Reihenkörper hergestellt, so bilden die Schüler mit fortlaufenden Zahlen die Reihen, dagegen die gleichzähligen die Rotten. Stehen die Reihen in Flanke (also die fortschreitend zähligen hintereinander), so befinden sich die Schüler je einer Rotte (also die gleichzähligen) nebeneinander. Stehen dagegen die Reihen in Stirnstellung (also die fortschreitend zähligen neben einander), so befinden sich natürlich die Schüler je einer Rotte (also die Einer, sowie die Zweier) hintereinander.

Die letzte Reihe, welche die kleinsten Schüler enthält, steht dem Lehrer am nächsten, damit dieser alle besser übersehen könne.

31) Abstandnehmen der Reihen und Rotten, (wobei auf genaue Richtung zu sehen ist).

a) **Die Reihen in linke Flanke! — Stellt! Hände der Nebenleute in jeder Rotte — faßt! Zweite und dritte Reihe zum Abstand links von der ersten bis zum Armstrecken! — Marsch!**

Durch Taktgehen seitwärts, wobei der linke Fuß vor, der rechte nachgestellt wird, öffnen sich die Reihen. Hierauf: **Schließt die Reihen nach Rechts. — Marsch!** Dann Uebung des Abstandnehmens der Reihen nach rechts und Schließen nach links.

b) **Die Reihen in Stirn! — Stellt! Rottenabstand nach links mit Händegeben der Nebenleute in jeder Reihe und Taktgehen! — Marsch!** Hierauf: **Schließt die Rotten nach rechts! — Marsch!**

Dann Uebung des Rottenabstandes nach rechts und Schließen nach links.

Das Oeffnen der Reihen und Rotten kann auch mit Händeauflegen auf die Schulter des Neben= oder Vordermannes, sowie mit Hüftstütz der Hände oder frei nach bestimmter Schrittzahl ausgeführt werden. **Z. B. aus Flankenstellung: Oeffnet die Reihen nach links zu 2 Schritt Abstand! — Marsch!** Die erste Reihe bleibt stehen, die zweite macht 2 Schritte links seitwärts, die dritte aber 4. —

Ebenso das Abstandnehmen der Rotten. Bei ziemlich weitem Abstand läßt man das Oeffnen und Schließen auch im Flankenmarsch ausführen. Dabei wird zunächst **rechts**= (oder **links**=) **um!** gemacht, dann **Marsch** bis zur angegebenen Schrittzahl und hierauf wieder **links**= (oder **rechts**=) **um** zur Stellung.

32) Uebungen der Reihen und Rotten.

Z. B. Alle Reihen in Stirnstellung! — Stellt! Zweite Reihe Arme zur Senkelhalte! — Hebt! — Senkt! — Erste (dritte ꝛc.) **Rotte Arme zur Waghalte vorwärts! — Hebt! — Senkt! — Erste (dritte** ꝛc.) **Rotte auseinander! — Marsch! Alle Reihen in die linke Flanke! — Stellt! Erste und dritte Reihe Arme zur Waghalte seitwärts, zweite Reihe Arme zur Senkelhalte! — Hebt! — Senkt!** u. s. w.

Desgleichen werden andere vorhergegangene Uebungen jetzt vom Reihenkörper mannichfach wiederholt.

33) Taktlaufen an Ort mit Hüftstütz der Hände.

Lauft! — Die Bewegung ist eine hüpfende und die Laufschritte sollen doppelt so schnell als die gewöhnlichen Gangschritte gemacht werden.

Desgleichen von Ort. Desgleichen an und von Ort im Wechsel.

34) Desgleichen Taktlaufen an und von Ort auf den Zehen.

35) Vier Taktschritte im Wechsel mit acht Laufschritten an Ort mit Hüftstütz der Hände.

Marsch! — Drei Taktschritte an Ort im Wechsel mit 6 Laufschritten von Ort; dann umgekehrt u. a. Zusammenstellungen der Art.

36) Vier Taktschritte auf den Zehen im Wechsel mit acht gewöhnlichen Laufschritten.

Marsch! — Dann umgekehrt vier gewöhnliche Taktschritte im Wechsel mit acht Laufschritten auf den Zehen.

37) Arme zur Wage= (oder Senkel=) halte während vier Taktschritten, dann Arme im Abhang während acht Laufschritten (an und von Ort).

Marsch!

38) Verschränken der Arme.

a) **Arme vor der Brust mit Linksgreifen — verschränkt auf!** Die linke Hand ergreift den rechten Oberarm und die rechte Hand geht unter dem linken Unterarm hinweg über den linken Oberarm.

Dann: **Arme zum Abhange! — Senkt!**

Desgleichen mit Rechtsaufgriff.

b) **Arme auf dem Rücken — verschränkt!**

Jede Hand umfaßt den Ellenbogen des andern Arms.

Dann: **Arme zum Abhange! — Senkt!**

39) Dasselbe während des Takt= und Laufschrittes an und von Ort und im Wechsel, auch nach bestimmten Schrittzeiten.

40) Verschiedene Stellungen.

a) Grundstellung. Siehe Nr. 3.
b) Schlußstellung: Fersen und Fußspitzen werden geschlossen.
c) Zwangstellung: Bei geschlossenen Fersen werden die Fußspitzen möglichst weit vorausgesetzt.
d) Vorschrittstellung. Siehe Nr. 17.
e) Rückschrittstellung. Siehe Nr. 18.
f) Seitschrittstellung: **Links (rechts) seitwärts!**
g) Schrägschrittstellung vorwärts.
h) Schrägschrittstellung rückwärts.

i) Kreuzschrittstellung rechts (links). Das rechte (linke) Bein wird über das linke (rechte) gekreuzt.

k) Meßstellung rechts (links). Der rechte (linke) Fuß wird in gerader Linie unmittelbar vor den linken (rechten) gestellt, wie beim Abmessen einer Kante.

l) Uebergang aus einer Schrittstellung mit demselben Fuß in eine andere. Z. B. Vorschrittstellung rechts in 3 Zeiten und Seitschrittstellung rechts in 3 Zeiten u. s. w.

Alle diese Stellungen werden nach dem Takte so geübt, daß anfangs aus jeder einzelnen wieder in die Grundstellung, später in irgend eine andere Stellung übergegangen wird. Es ist also ein Wechsel dieser Stellungen zu üben. Z. B. Schrägschrittstellung links vorwärts im Wechsel mit Grundstellung in $^2/_4$ Takt — **Stellt! 1, 2.** — Dann Schrägschrittstellung abwechselnd rechts und links mit je dazwischen kommender Grundstellung in $^4/_4$ Takt, also auf 1 Schrägschrittstellung rechts; auf 2 Grundstellung, auf 3 Schrägschrittstellung links, auf 4 Grundstellung und dergl.

41) Die Schrittstellungen im Wechsel mit Taktgang und Taktlauf an und von Ort.

42) Desgleichen in Verbindung mit Armheben, Hüftstütz der Hände und Armverschränken.

43) Der Meßgang mit verschiedenen Armhaltungen besonders mit Wagehalte seitwärts.

Als Vorübung zum Gehen auf schmalen Stützflächen.

44) Heben des Körpers auf den Zehen und Senken zur Stellung nach bestimmtem Takt.

Hebt! 2 und 3. — **Senkt!** 2 und 3. — Das fortgesetzte Heben und Senken in bestimmten Zeiten heißt Fußwippen. Gewöhnlich geschieht dabei das Heben und Senken in rascher Folge und gleichen Zeiten; doch können die Zeiten auch verschieden sein, z. B. Fußwippen mit Heben des Körpers in 3 Zeiten und Senken in 1 Zeit. — **Wippt!** u. s. w.

45) Fußwippen in verschiedenen Schrittstellungen.

46) Dasselbe im Wechsel mit Taktgehen und Taktlaufen.

47) Dasselbe in Verbindung mit verschiedenen Armhalten.

48) Rumpfbeugen vorwärts mit Strecken zur aufrechten Stellung in verschiedenen Zeiten.

Z. B. Rumpfbeugen vorwärts und Strecken in je 4 Zeiten. **Beugt!** (2. 3. und 4.) — **Streckt!** (2. 3. und 4.) Oder Beugen in 3 Zeiten und Strecken in einer Zeit u. s. w.

49) Stehen auf einem Fuße.

Zur Vorübung wird das standfreie Bein nur leicht gelüftet, später höher gehoben, so daß es den Boden nicht mehr berührt.

50) Steiggang an Ort.

Das Knie wird möglichst weit nach der Brust zu gehoben, während der Unterschenkel senkrecht herabhängt.

In verschiedenen Zeiten, rechts, links, mit und ohne Stampf. Auch Steiggang des einen Beines und Taktgang des andern 2c.

51) Drehen des Kopfes.

Rechts — dreht! Gerade aus — dreht! Links — dreht! Von rechts nach links — dreht! und **von links nach rechts — dreht!**

Auch in anderer Reihenfolge zu üben; z. B. Kopfdrehen links und gerade aus im Wechsel in je 3 Zeiten fortgesetzt, jedoch anfangs nicht zu vielmal.

52) Armheben zur Wagehalte und Senkelhalte im Wechsel.

Ein- und beidarmig und in verschiedenen Zeiten. — Desgleichen mit Taktgehen und Taktlaufen an und von Ort.

53) Zehengang vorwärts und rückwärts im Wechsel, in verschiedenen Zeiten.

Desgleichen mit Armthätigkeiten.

54) Taktgehen vorwärts auf den Zehen im Wechsel mit Taktlaufen.

55) Beiderseitiges Armheben in ungleiche Lagen.

Z. B. Rechten Arm zur Wagehalte seitwärts und linken Arm zur Senkelhalte in 3 Zeiten — **Hebt!** Dann umgekehrt u. s. w.

56) Desgleichen mit Taktgehen an Ort.

57) Armschwingen aus dem Abhange zur Wagehalte und umgekehrt in bestimmten Zeiten.

Z. B. Rechter (linker) Arm in 3 Zeiten vorwärts! — **Hebt!** 2. und 3. **Senkt!** 2. und 3. Ebenso nach den übrigen Richtungen.

Desgleichen beidarmig, sowie auch wechselarmig, und endlich beidarmig in ungleichen Richtungen, so daß der rechte Arm aufwärts, während der linke abwärts schwingt. Dasselbe auch mit Taktgehen.

58) Armschwingen aus dem Abhange zur Senkelhalte und umgekehrt.

Ganz in ähnlicher Weise wie in Nr. 57.

59) Kleine Kniebeuge.

Bei senkrechter Haltung des Oberkörpers werden die Knie soweit gebeugt, daß Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Knie kommen über die Fußspitzen.

Kleine Kniebeuge in 4 Zeiten und Strecken zur geraden Stellung in 2 Zeiten — **Beugt!** 1. 2. 3. und 4. **Streckt!** 1. und 2; und in andern Zeiten.

Auch in Schrittstellungen zu üben. — Fortgesetztes Kniebeugen und Strecken giebt das Kniewippen.

60) Schreiten und Schließen der Beine.

Hierbei verharrt der Fuß nicht in den Schrittstellungen, in welche er schreitet, sondern geht sogleich wieder zur Grundstellung zurück.

Zuerst Schreiten eines Beines nach je einer Richtung; dann aufeinanderfolgend in die verschiedenen Richtungen.

Ferner Schreiten wechselbeinig in voriger Weise.

Desgleichen mit Armthätigkeiten.

Oeftere Wiederholung der früheren Uebungen, besonders Aufstellungen und Veränderungen der Stellungen des Reihenkörpers ist sehr nothwendig.

II.

61) Rumpfbeugen seitwärts und Strecken zur aufrechten Stellung.

Hände zum Hüftstütz! — An! Rumpf links (rechts) in 4 Zeiten! — Beugt! 1. 2. 3. 4. — Streckt! 1. 2. 3. 4. Dann auf 3 Zeiten links, 3 Zeiten aufrecht, 3 Zeiten rechts und 3 Zeiten aufrecht! und dergl.

Ohne Verdrehung beugt sich der Rumpf so weit seitwärts, als es ohne Lüften des andern Fußes möglich ist, und der Kopf folgt der Beugung.

62) Dieselben Uebungen mit Armthätigkeiten.

63) Umgestaltung des Reihenkörpers in eine Reihe und umgekehrt im Taktgehen und Taktlaufen. S. Uebung 30.

Diese Uebung muß oft wiederholt werden, da sie sehr häufig in Anwendung kömmt.

Der Reihenkörper steht in Flankenstellung und es wird befohlen: **Taktgang (oder Taktlauf in 4/4 [4/8] Takt) vorwärts — Marsch! Dann: Bildet eine Reihe! — Marsch!** worauf die erste Reihe mit größern Schritten fortschreitet und nach und nach jede der nächsten Reihen mit verkürzten Schritten sich anschließt, sobald der untere Führer der vorigen Reihe die Höhe des obersten Führers der folgenden Reihe erreicht hat. Die Reihe kann sogleich einen Umzug machen.

Die Rückbildung der Flankenreihe zum Reihenkörper geschieht so, daß die erste Reihe ihre Schritte verkürzt und jede folgende Reihe mit vergrößerten Schritten sich neben die vorige reiht.

64) Taktgehen und Taktlaufen vor- und rückwärts in Flanken- oder Stirnstellung.

a) Taktlaufen vorwärts im Wechsel mit Taktgehen rückwärts.
b) Taktgehen vorwärts im Wechsel mit Taktlaufen rückwärts.
c) Taktlaufen vorwärts und rückwärts im Wechsel.

65) Seitgrätschstellung der Füße.

Seitgrätschstellung! — Stellt!
Grundstellung! — Stellt!

Oder **1. 2. — 3. 4.** Auf 1 schreitet der linke Fuß um 1 Fußlänge links, auf 2 der rechte ebensoviel rechts seitswärts, auf 3 geht der linke, auf 4 der rechte Fuß in die Ausgangs-Stellung zurück. Bei Knaben auch in größeren Graden.

66) Armschwingen in mehrfacher Weise.

a) **Beide Arme (auch einen Arm) aus der Waghalte vorwärts in die Waghalte rückwärts und umgekehrt im Bogen nach unten — Schwingt! —**
b) **Desgl. aus dem Abhang in Senkelhalte vor- und rückwärts — Schwingt!**
c) **Desgl. seitwärts — Schwingt!**
d) **Schwingen beider Arme mit entgegengesetzter Bewegung — Rechts vor und links zurück — Schwingt!**

Die Zahl der Schwünge kann auf 2—10 u. s. w. bestimmt werden und die Ausführung muß in gleichem Zeitmaß erfolgen.

67) Armschwingen im Taktgehen an und von Ort.

Es wird der Takt bestimmt, sowie der Schritt, auf welchen das Heben oder Senken des einen Armes oder beider Arme kommen soll.

68) Taktüpfen an Ort.

Arme zum Hüftstütz! — An! Takthüpfen in $^4/_4$ Takt ($^3/_4$ u. s. w.); Auf 1 hüpfen, auf 2. 3. und 4. stillstehen! — Hüpft!

In den verschiedenen Fußstellungen zu üben.

69) Drehungen des Körpers während des Gehens.

a) An Ort und in bestimmten Zeiten, z. B. $^1/_4$ ($^1/_2$) Drehung links (rechts) in 4 (2 u. s. w) Zeiten im Wechsel mit 4 gewöhnlichen Taktschritten. **Links antreten! — Marsch! 1. 2. 3. 4. — Links- (rechts-) um!**

b) An Ort und auf gegebenen Befehl. **Z. B. Taktgehen in $^4/_4$ Takt — Links antreten! — Marsch! — Links- (rechts-) um!**

Der Befehl „um" muß beim Linksdrehen während des Taktgehens an oder von Ort, kurz vor dem Niedertritt des rechten Fußes gegeben werden, damit auf demselben die Drehung ausgeführt werden kann und umgekehrt. Die Drehungen aus der Stellung ohne vorherigen Taktgang geschahen dagegen immer auf dem Fuße, nach welchem die Drehung erfolgen sollte.

70) Ganze Umdrehung, erst aus der Stellung, dann während des Gehens an und von Ort.

Links- (oder rechts-) um — kehrt!

71) Kreisschwingen der Arme.

Kreisschwingen mit dem rechten (linken) Arme aus dem Abhange — vorwärts (rückwärts)! — Schwingt!

Desgl. aus der Senkelhalte! — Schwingt!

Desgl. aus der Waghalte vorwärts nach Unten (nach Oben)! — Schwingt!

Diese Uebungen beidarmig, sowie wechselarmig und beidarmig in entgegengesetzter Bewegung der Arme.

*72) Steiggang von Ort im $^4/_4$ ($^3/_4$ 2c.) Takt. S. Nr. 50.

Desgl. auch mit Armheben.

*73) Stand auf einem Bein und Spreizhalte des andern.

Spreizhalte links (rechts) vorwärts (rückwärts) in 3 (4) Zeiten — Hebt! 2. 3. 4. Stellung! 2. 3. 4. Desgl. seitwärts und schräg.

Auch fortgesetztes Spreizen und Schließen.

Auch Drehen des freien Beines um seine eigene Axe.

Auch Kreisbewegung desselben.

74) Schulter-Heben und -Senken nach bestimmtem Takt.

75) Rumpfschwenken seitwärts.

Der Uebergang erfolgt von Rechts nach Links und umgekehrt, ohne Halte in aufrechter Stellung.

76) Kopfdrehen im Zehenstand.

In 3 Zeiten rechts (links) — dreht! 2. u. 3. Gerad aus! 2. u. 3. Dann rechts 2. u. 3., gerad aus 2. u. 3., links 2. u. 3., gerad aus 2. u. 3. u. s. w.

Dann dasselbe in zusammenhängenden Uebergängen.

77) Kopfdrehen mit Kniebeugen, Armstrecken 2c.

78) Armschwingen in wagerechter Ebene.

a) Arme zur Wagehalte seitwärts — Hebt!
Arme rückwärts auseinander und vorwärts zusammen — Schwingt!
Schulterprobe.

b) Arme zur Wagehalte vorwärts — Hebt!
Arme nach links und dann nach rechts mit einander — Schwingt!

In bestimmtem Zeitmaß, auch mit Taktgehen.

79) Gewöhnlicher Umzug mit Taktgehen, im Wechsel mit Laufen, Zehengang und Stand.

a) 4 Schritte Taktgang im Wechsel mit 8 Laufschritten Marsch!

b) 4 Taktschritte, 4 Zeiten Stand und 8 Laufschritte.
c) 4 Taktschritte, 8 Laufschritte, 4 Schritte Zehengang und 4 Zeiten Stand u. dergl.

80) Takthüpfen vorwärts, rückwärts und seitwärts in bestimmten Zeiten und in angegebener Folge.

*81) Hüpfen an Ort zur Seitgrätschstellung im Wechsel zur Grundstellung.

a) **Mit 3 (4) Hüpfen an Ort zu immer größerer Seitgrätschstellung und mit 3 (4) Hüpfen zurück zur Grundstellung — Hüpft 1. 2. 3.! — Hüpft 3. 2. 1.!**
b) **Mit 3 Hüpfen zur Grätsche und mit 1 Hupf zurück — Hüpft!**
c) **Umgekehrt — Hüpft!**

*82) Dasselbe mit Armthätigkeiten.

83) Nachstellgang.

a) **Vorwärts: Links (rechts) vorschreiten und den rechten (linken) Fuß zur Grundstellung nachstellen — Marsch!**
b) **Rückwärts: Links (rechts) rückschreiten und rechts (links) nachstellen — Marsch!**
c) **Seitwärts: 4 Schritte links und 6 Schritte rechts u. s. w. — Marsch!**

Desgl. mit abwechselndem Nachstellen des rechten und linken Fußes.

Im Reihenkörper, sowie im Umzuge der Reihen zu üben.

84) Nachstellgang im Wechsel mit gewöhnlichem Taktgehen und Taktlaufen an und von Ort.

Desgl. in Verbindung mit Armthätigkeiten.

85) Galopphüpfen, vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Es ist der Nachstellgang auf Zehen und Ballen, wobei der nachstellende Fuß niederhüpft und der vorstellende abhüpft. Am besten geschiehts im $^{2}/_{4}$ oder $^{6}/_{8}$ Takt.

a) Galopphüpfen links (rechts) vorwärts (rückwärts, seitwärts, schrägvorwärts, schrägrückwärts).

b) Galopphüpfen links, im Wechsel mit Galopphüpfen rechts, nach bestimmter Schrittanzahl und angegebener Richtung.

c) Galopphüpfen und Auflösen des Reihenkörpers zur Bildung einer Flanken- (od. Stirn-) Reihe und umgekehrt und dergl.

86) Galopphüpfen mit mannigfachen Thätigkeiten, z. B.:

a) Galopphüpfen im Wechsel mit Hüpfen auf einem Beine.

b) Galopphüpfen im Wechsel mit Nachstellgang.

Desgl. im Wechsel mit Gehen an Ort und Armthätigkeiten u. s. w.

87) Kibitzgang.

a) vorwärts, b) rückwärts, c) seitwärts.

Der linke Fuß macht einen Schritt vorwärts, der rechte stellt nach und der linke schreitet nochmals vor. Damit ist ein Geschritt links beendet. Daran schließt sich dann ein Geschritt rechts. Beide Geschritte wiederholen sich abwechselnd. Zur Erleichterung wird laut gerufen: **Links, rechts, links! — Rechts, links, rechts!** Oder **Links, 2. und 3.! — Rechts, 2. und 3.!** Oder **Links, nach und vor! — Rechts, nach und vor!** Oder **1., 2. und 3.! — 1., 2. und 3!**

88) Kibitzgang mit mannigfachen Thätigkeiten.

Z. B. Kibitzgang vorwärts in der Umzugsbahn mit Stampfen des 1. (2. oder 3.) Schrittes — Marsch!

Desgl. mit Händeklatschen beim 1. (2. oder 3.) Schritte eines jeden Geschrittes — Marsch!

Kibitzgang paarweise mit Händefassen — Marsch!

Desgl. die geradzähligen Paare 2 Geschritte vorwärts (oder rechts) und die ungeradzähligen Paare gleichzeitig 2 Geschritte rückwärts (oder links) — Marsch!

Kibitzgang im Wechsel mit Taktgehen an und von Ort nach bestimmter Schrittanzahl — Marsch!

Kibitzgang in Zickzack- und Schlangenlinien —Marsch!

Kibitzgang ein Geschritt von Ort und das andere Geschritt an Ort. Links- (oder rechts) -Antritt — Marsch!

Kibitzgang mit Armbeugen bei dem einen und Armstrecken bei dem andern Geschritt — Marsch!

Kibitzgang im Wechsel mit Kniebeugen nach einer bestimmten Schrittzahl — Marsch! Und dergl.

89) Armdrehen.

Die Arme werden um ihre Längenaxe gedreht und zwar von Außen nach Innen und umgekehrt. Dabei unterscheidet man folgende Lagen:

a) bei offener Hand:	b) bei geschossener Hand:
Daumenlage,	Speichlage,
Rückenlage,	Ristlage,
Flachlage,	Kammlage,
Kleinfingerlage,	Ellenlage,

je nachdem der bezeichnete Theil im Abhange nach Außen, in der Waghalte nach Oben und in der Senkelhalte nach Innen gekehrt ist.

In allen diesen Armhalten können die Drehungen zu irgend einer Lage ausgeführt werden.

Z. B. Arme zur Wagehalte — Hebt! Zur Daumenlage — Dreht! Zur Rückenlage — Dreht! u. s. w.

Desgl. zur Speichlage, Ristlage u. s. w. — Dreht!

Ebenso mehrmaliges Drehen eines Armes; oder wechselweises Drehen; oder Drehen mit Gegenbewegung u. s. w.

90) Richtungsveränderungen.

a) **In Flankenreihe während des Umzugs rechts (links) schwenkt — Marsch!**

Der Führer macht eine Vierteldrehung und schreitet in der Linie fort, die rechtwinkelig auf die erste stößt. Ihm folgt jeder Einzelne der Reihe, sobald er an den Drehungspunkt kömmt. — Dann **links (rechts) schwenkt — Marsch!**

b) **Alle Reihen in einer Flankenreihe zum Umzug — Marsch!** Dann alle Reihen rechts (links) schwenkt — Marsch! Dann zur Wiederherstellung einer Reihe: **Alle Reihen links (rechts) schwenkt — Marsch!**

91) Gegenzug (nach dem Liede: Hinaus in die Ferne 2c.).

a) **In Flankenreihe Taktgehen an (oder von) Ort — Marsch! Gegenzug links (oder rechts) — Marsch!**

Der Führer macht auf den letzten Befehl eine halbe Drehung links (oder rechts) und geht längs der Reihe hin. Ihm folgen alle Uebrigen, so daß nun die Flankenreihe in entgegengesetzter Richtung sich fortbewegt.

b) **In 2 Flankenreihen Gegenzug nach Außen — Marsch!**

Der Führer der rechten Reihe dreht sich zum Gegenzuge rechts, der Führer der linken zum Gegenzuge links. Dann folgt

c) **Gegenzug nach Innen — Marsch!** in umgekehrter Weise.

d) **Gegenzug zur Schlange links (rechts) — Marsch!** Dabei wechseln Gegenzug nach links und rechts mit einander ab.

e) **Gegenzug jeder Reihe des Reihenkörpers links (oder rechts) — Marsch!**

92) Schwenken um den rechten oder linken Führer der Stirnreihe.

Die Stirnreihe macht eine viertel, halbe oder ganze Drehung um einen Führer. Der rechte Flügelmann vertritt dabei die rechte, der linke die linke Leibesseite jedes Einzelnen. Bei Schwenkungen rechts bildet also der rechte, bei Schwenkungen links der linke Führer die Drehungsaxe und der entgegengesetzte Flügelmann hat den größten Kreis oder Bogen bei der Schwenkung zu durchlaufen. Anfangs läßt man kleine Reihen von 4 — 6 Mann schwenken und zwar mit Händefassen. Jede Viertelschwenkung erfordert soviel Schritte, als Uebende in der Reihe sind, wobei die Schritte des Führers, der die Drehungsaxe bildet, an Ort geschehen, während die Schritte der Uebenden nach dem andern Führer zu immer größer, aber doch gleichzeitig gemacht werden müssen. Die Schüler der Reihe sehen nach dem vorschwenkenden Flügelmann, behalten aber Fühlung mit dem Arme nach dem stehen bleibenden, worauf genau zu achten ist.

Befehle: **Abzählen zu Vieren — Zählt! Hände zur Kette vorlings — Faßt! Erste Viererreihe eine Viertelschwenkung um den linken (rechten) Führer vorwärts — Marsch! Zweite desgl. u. s. w. Alle Viererreihen eine halbe Schwenkung um den rechten (linken) Führer vorwärts — Marsch!**

Desgl. rückwärts. Im Taktschritt und Taktlauf. Vielfach zu üben, auch mit größeren Reihen.

93) Schwenken links (oder rechts) um die Mitte der Reihe. —

Marsch! Beim Schwenken links um die Mitte bewegt sich die linke Reihenhälfte rückwärts und die rechte vorwärts; beim Schwenken rechts umgekehrt.

*94) Rumpfbeugen rückwärts und Strecken zur aufrechten Stellung.

Beugt! 2. und 3. Streckt! 2. und 3.

III.

95) Nebenreihen zu Zweien und Hinterreihen in Flanke an Ort und während des Taktgehens.

a) **Die Zweier links (rechts) neben die Einer. — Marsch!**
b) **Die Zweier hinter die Einer — Marsch!**

Das Nebenreihen der Paare zu Viererreihen erfolgt mit doppelter Schrittzahl.

96) Kopfbeugen.

a) **Vorwärts. Beugt! — Streckt!**
b) **Rückwärts. Beugt! — Streckt!**
c) **Rechts oder links. Beugt! — Streckt!**

*97) Knieheben.

a) zum rechten, b) zum stumpfen, c) zum spitzen Winkel, d) zum Anknieen.
In verschiedenen Zeitmaßen zu üben.

*98) Fersenheben,

desgl. bis z m Anfersen.

99) Armstoßen

vorwärts, aufwärts, seitwärts, abwärts und rückwärts, ein- und beidarmig in bestimmten Zeiten.

Nachdem die Arme am Oberkörper anliegend so gebeugt sind, daß die Fäuste in der Nähe der Schultern sich befinden, erfolgt der kräftige Stoß bis zur Streckung der Arme und dann wieder kräftiges Anziehen.

*100) Beinstoßen.

In entsprechender Weise.

101) Kopfkreisen links und rechts.

Der Kopf macht eine trichterförmige Bewegung, soweit als es das Halsgelenke erlaubt. Anfangs nur wenige Mal.

102) Rumpfkreisen links und rechts.

Trichterförmige Bewegung des Rumpfes auf dem Hüftgelenke.

103) Hüpfen auf einem Beine (Hinken).

An und von Ort, auch im Wechsel mit Taktgehen und Taktlaufen.

104) Gehen und Laufen zum und im Kreise;

auch im Gegenzug in Kreis- und Schneckenlinien.

Aufden Befehl: **Zum Kreis links- (oder rechts-) um — Marsch!** biegt der Führer ein und die Uebrigen folgen ihm nach, so daß endlich der Kreis sich schließt.

Nun kann befohlen werden: **Gewöhnlicher Umzug — Marsch!** Oder: **Gegenzug im Kreise, rechts- (links-) um — Marsch!** u. s. w.

*105) Tiefe Kniebeuge,

so daß der Oberschenkel auf den Unterschenkel zu ruhen kömmt. **Beugt! 2. 3. 4. — Streckt! 2. 3. 4.** Auch mit Armthätigkeiten.

106) Fingerbeugen zur Faust und Strecken im Wechsel.

107) Fußbeugen und Strecken während des Standes auf dem andern Fuße.

*108) Grätschen.

a) Seitgrätschen in 4 (oder 6) Seitschritten abwechselnd links und rechts und in 4 Schritten zurück. Auf **Eins!** schreitet der linke Fuß eine Fußlänge links seitwärts, auf **Zwei!** der rechte rechts u. s. w. Die Rückkehr zur Grundstellung geschieht entsprechend.

b) Seitgrätschen durch gleichzeitiges Drehen der Füße. Auf **Eins!** Zehenstand und Auswärtsdrehen der Fersen; auf **Zwei!** Fersenstand und Auswärtsdrehen der Zehen u. s. w.
Die Rückkehr zur Grundstellung entsprechend.

c) Uebergang aus Seitgrätschen in Quergrätschen, durch Drehung des Oberkörpers rechts auf der rechten Ferse oder links auf der linken, so daß ein Bein vorn, das andere hinten zu stehen kommt.

109) Abwechselndes Vorziehen der Zweier und Einer.

Zweier, dann Einer in 4 Schritten vorziehen, mit links (oder rechts) austreten — Marsch!

a) An Ort: Aus der Flankenreihe treten die Zweier links (oder rechts) aus und gehen vor die Einer; dann bleiben sie stehen und die Einer machen diese Bewegung u. s. w.

b) Im Umzuge: Die Vorziehenden müssen gewöhnliche die Andern halb so lange Schritte machen.

Hierbei sind vielfache Gangarten, Armthätigkeiten u. s. w. zu verwenden.

110) Abwechselndes Hinterziehen der Einer und Zweier.

Die Hinterziehenden machen links= (oder rechts=) um und gehen hinter die Andern.

111) Ausfall rechts.

Auf Eins! macht der Körper $1/4$ Drehung rechts auf der rechten Ferse, während der linke Fuß ruhig stehen bleibt. Auf **Zwei!** schreitet der rechte Fuß in seiner angenommenen Richtung einen Schritt vor und das Bein beugt sich so weit, daß das Knie senkrecht über der Fußspitze sich befindet, während das linke Bein gestreckt ist und die Füße etwas über einen rechten Winkel bilden. Der rechte Arm wird mit der Faust in Augenhöhe über das rechte Bein gestreckt und der linke bleibt in Abhang.

Ausfall links entsprechend.

112) Auslage rechts.

Das rechte Bein schreitet ebenfalls seitwärts vor, wird aber gestreckt, während der Körper auf dem gebogenen linken Beine ruht. Der rechte Arm deckt mit leichter Streckung das Gesicht, während der linke Unterarm auf den Rücken gelegt wird.

Auslage links, entsprechend.

113) Vielfache Verwendung des Ausfalls und der Auslage im Wechsel mit Gang= und Laufarten. Desgl. fortgesetzter Ausfall nach einer Seite mit Armstoßen u. s. w.

114) Nebenreihen aus der Flankenreihe zu Vieren (oder Sechsen) in Stirn links und rechts.

Die Einer der Flankenreihe behalten ihren Platz, die Zweier schreiten nebenan, die Dreier neben diese u. s. w.

115) Vorziehen der Reihen links (oder rechts).

Die Einer bleiben stehen und die Uebrigen bewegen sich so, daß die Zweier vor die Einer, die Dreier vor die Zweier u. s. w. kommen.

116) Hinterziehen der Reihen links (oder rechts).

Der Letzte jeder Reihe bleibt stehen und der nächste Vordermann wird sein nächster Hintermann, indem er links- (oder rechts-) um macht und dahinter schreitet u. s. w.

117) Vorziehen links (oder rechts) zum Nebenreihen rechts oder links.

Der Vorderste jeder Reihe wird von den Uebrigen so umgangen, daß sein nächster Hintermann zum nächsten Nebenmanne wird u. s. w.

118) Hinterziehen links (oder rechts) zum Nebenreihen; ist ganz entsprechend.

119) Schlußsprung an Ort.

a) aus der Grundstellung,

b) aus andern Schrittstellungen.

Auf **Eins**! kräftiges Kniebeugen bei senkrecht bleibendem Oberkörper; auf **Zwei**! Aufschnellen des Körpers bei voller Streckung; auf **Drei**! abermaliges Beugen beim Niederspringen; auf **Vier**! Strecken zur Schlußstellung.

120) Schlußsprung vorwärts, seitwärts und rückwärts.

121) Sprung zur Grätsche.

122) Schlußsprung mit Grätschen oder Beinschlagen im Sprunge.

123) Sprung auf einem Beine.

124) Armthätigkeiten beim Sprunge.

125) Wiegegang.

Wie beim Kibitzgang wird hierbei jedes Geschritt aus 3 Tritten zusammengesetzt. Auf **Eins**! schreitet der linke Fuß aus der Grundstellung einen Schritt vorwärts; auf **Zwei**! setzt der rechte Fuß in seiner Richtung, wie beim gewöhnlichen Gange fort und übernimmt, auf dem Ballen wiegend, die Last des Körpers, während der linke Fuß sich mit gestrecktem Beine vom Boden erhebt; auf **Drei**! wird der linke Fuß wieder niedergestellt und übernimmt die Last des Körpers. Dann folgt ein Geschritt rechts u. s. w.

Auf mannigfache Zusammenstellungen der Frei- und Ordnungsübungen wird der Lehrer selbst kommen. Man muß nur bei jeder Gelegenheit zu sehen suchen, wie in guten Turnanstalten die Sache betrieben wird und muß nicht minder selbst nachdenken und das Zweckmäßige zur Ausführung bringen.

Zwei Lieder-Reigen.

Es mögen hier noch zwei Reigen folgen, zu denen in der Beilage die Melodien, sowie die bildliche Darstellung der Bewegungen gegeben sind. Die Reigen bilden gewissermaßen die Spitze der Frei- und Ordnungsübungen, da sie das in jenen Uebungen Erlernte mannigfach anwenden lassen und veredelnd auf den Geschmack und die Thätigkeiten der Schüler wirken. Sie werden mit Freuden geübt und ausgeführt.

Reigen I.

Nach dem Liede „Alle Vögel sind schon da". Volksmelodie in 4/4 Takt. S. Beilage.

1.

:,: Alle Vögel sind schon da,
Alle Vögel alle! :,:
Welch ein Singen, Musicir'n,
Pfeifen, Zwitschern, Tirilir'n!
Frühling will nun einmarschir'n,
Kommt mit Sang und Schalle.

2.

:,: Wie sie alle lustig sind,
Flink und froh sich regen! :,:
Amsel, Drossel, Fink und Staar,
Und die ganze Vogelschaar
Wünschen uns ein frohes Jahr,
Lauter Heil und Segen.

3.

:,: Was sie uns verkündet nun,
Nehmen wir zu Herzen: :,:
Wir auch wollen lustig sein,
Lustig, wie die Vögelein,
Hier und dort, feldaus, feldein,
Singen, springen, scherzen.

Hoffmann v. Fallersleben.

Zur Herstellung eines Reihenkörpers können aus der ganzen Stirnreihe je 4 Schüler um ihren rechten Flügelmann eine Viertelschwenkung machen, dann folgt: **Links um!** so daß 4 Stirnreihen entstehen, von denen die hinterste und die dritte die ungeradzähligen (also Einer), und die zweite und vorderste die geradzähligen Schüler (also Zweier) enthalten.

Zu Strophe 1. Während der 2 ersten Takte umkreisen die Einer ihre Vorderleute rechts; während der 2 folgenden Takte umkreisen die Zweier ihre Hinterleute links; während der 4 nächsten Takte wiederholt sich das Umkreisen der ersten 4 Takte, aber nach entgegengesetzter Seite. Während der 2 folgenden Takte umkreisen die Einer und Zweier gleichzeitig einen gemeinschaftlichen Mittelpunkt rechts, während der 2 folgenden Takte ebenso links und während der 4 letzten Takte wiederholt sich das Umkreisen, wie bei den 4 vorigen Takten, aber die Schüler reichen sich dabei die Hände, zuerst rechts, dann links.

Zu Strophe 2 und 3 können verschiedene Gang- und Laufarten, sowie Gliederthätigkeiten angewandt werden.

Reigen II.

Nach dem Liede „Vöglein im hohen Baum" in 3/4 Takt.
S. Beilage, die zugleich den Text enthält.

Nachdem der Reihenkörper (der in unserer Abbildung 2 Reihen in 8 Rotten hat) aufgestellt ist, erfolgen nachstehende Thätigkeiten:

Zu Strophe I. Vorwogen mit 6 Schritten, Zurückwogen mit 6 Schritten, dann Stellungswechsel der Reihenhälften mit links Vorüber-

ziehen in 6 Zeiten; darauf abermaliges Vorwogen, abermaliges Zurückwogen, dann abermaliges links Vorüberziehen zur ersten Stellung und endlich 1/4 Schwenkung der Reihenhälften rückwärts um die Außenleute.

Zu Strophe II. Vor- und Zurückwogen der jetzt in Gassen stehenden Reihen mit Begegnen, je in 6 Zeiten; dann links Vorüberziehen der Nebenreihen in 6 Zeiten; darauf abermaliges Vor- und Zurückwogen, nochmaliges links Vorüberziehen der Nebenreihen und endlich Aufschwenken der Reihen zum Reihenkörper, der nun in entgegengesetzte Richtung kömmt, als beim Anfang der Strophe I.

Zu Strophe III. Dieselben Bewegungen, wie zu Strophe I; aber jetzt rechts Vorüberziehen.

Zu Strophe IV. Dieselben Bewegungen, wie zu Strophe II; aber jetzt rechts Vorüberziehen.

Nach erfolgtem Aufschwenken hat der Reihenkörper vollständig die Ausgangsstellung, wie bei Strophe I.

Die einzelnen Bewegungen können auch hier in verschiedenen Gang- und Laufarten, sowie mit mannigfachen Gelenkthätigkeiten dargestellt werden.

Geräthübungen.

Der Leib des Uebenden kann dem Geräthe die Vorderseite oder den Rücken oder die Flanke zukehren. Dadurch wird seine Stellung gegen das Geräthe **vorlings**, **rücklings** oder **seitlings**. Schneidet die Längenaxe des Geräths das Gesicht des Uebenden rechtwinkelig, so heißt die Stellung **quer**, wie z. B. beim **Querhang** und **Quersitz**. Läuft dagegen die Länge des Geräthes gleich mit der Schulterlinie, so ist die Stellung **seitlich**, wie beim **Seithang** und **Seitsitz**.

1.

Uebungen mit dem langen Schwungseil.

Das lange Schwungseil muß 16—20 Fuß lang und ½ Zoll dick sein. Es wird mit dem einen Ende in Brusthöhe an einen Pfahl befestigt und am andern Ende vom Lehrer gefaßt und so in Kreisschwingung gebracht, daß es dicht über die Bodenfläche hinstreicht. Die Drehung des Seils zur Ausführung des Kreisschwungs muß nur mit dem Handgelenke, nicht mit dem ganzen Arme vorgenommen werden, und bei mißglückenden Uebungen ist sogleich nachzulassen.

A. Lauf unter dem langen Schwungseil.

Das Seil wird hierbei dem Laufenden kopfwärts entgegen geschwungen, so daß es an ihm von oben nach unten, vom Kopf nach den Füßen zu vorüberschwingt. In dem Augenblicke, wo es vor dem Gesicht desselben niederfällt, eilt er ihm in ungebückter aufrechter Haltung nach. Der Lauf geschieht an der Stelle, wo das Seil den größten Bogen macht. Nach dem Durchlauf schließt sich jeder Schüler an die Flankenreihe an, die sich um den Pfahl fortbewegt, so daß keine Unterbrechung eintritt, wenn in geordneter Folge durchgelaufen werden soll.

Die Schüler müssen so stehen, daß der Lehrer sie und sie den Lehrer sehen. Viel Uebung ist hier nöthig.

I.

1) **Durchlaufen in ungebundener Ordnung.**

Die Thätigkeit erfolgt auf den Befehl: **Lauft!** oder **Marsch!**

Die Schüler laufen der Reihe nach durch, jedoch noch ohne Bestimmung der Schwingung, nach welcher der Lauf jedes Einzelnen geschehen soll. Der Vorläufer muß erst durch das Seil gekommen sein, ehe der Folgende läuft.

2) Durchlaufen jedes folgenden Schülers je beim 3ten, später beim 2ten und endlich bei jedem Schwunge.

3) Desgl. mit Hüftstütz der Hände, oder Verschränkung der Arme auf Brust und Rücken.

4) Desgl. mit Armheben vor=, seit=, rück= oder aufwärts, Händeklatschen und dergl.

5) Durchlaufen mit Nachstelllauf vorwärts und seitwärts.

II.

6) Galopphüpfen vorwärts und seitwärts.

7) Kibitzgang.

8) Durchlaufen von 2 nebeneinander geordneten Reihen, wobei die eine um den Lehrer, die andere um den Pfahl läuft, so daß während des Laufens 2 Kreise entstehen.

9) Durchlaufen und mit halber Drehung rechts oder links rückwärts Hinauslaufen.

10) Durchhinken rechts und links.

*11) Durchlaufen mit Anfersen.

*12) Durchlaufen mit Steiggang.

III.

13) Gangarten mit Armthätigkeiten.

14) Durchlaufen und ganze Drehung links oder rechts unter dem Seil.

15) Durchlaufen Einzelner, die sich nach dem Durchlauf zu Paaren in Stirnstellung anreihen. Dann Durchlaufen der Paare und Anordnen zu Dreier= und Viererreihen. Dann wieder Rückveränderung bis zur Flankenreihe.

16) Durchlaufen in Linien, welche die Spannlinie des Seiles schräg durchschneiden.

17) Lauf von Paaren in Flankenstellung.

18) Die vorigen Uebungen von Paaren in Stirnstellung, mit oder ohne Fassung der Hände oder Verschlingung der Arme. Bei Gangarten seitwärts — stehen die Paare Stirn gegen Stirn oder in Flankenstellung.

B. Sprung über das lange Schwungseil.

Das Seil wird dem Laufenden fußwärts entgegengeschwungen, so daß es von seinen Füßen nach dem Kopfe zu an ihm vorbeigeht.

Als Vorübungen nehme man das Springen über das ruhig gehaltene Seil:

I.

1) Laufsprung Einzelner über das ruhig gehaltene Seil. Der Uebende läuft bis an's Seil, springt mit dem einen Fuß ab und mit dem andern jenseits des Seils nieder und schreitet mit dem ersten Fuß weiter, was links und rechts zu üben ist.

2) Sprung mit Anlauf und Niedersprung zur Kniebeuge und Grundstellung u. s. w.

3) Desgl. mit Händeklatschen, Armheben und dergl.

4) Dieselben Uebungen zu Paaren u. s. w.

Daran schließe sich das Springen über das entgegengeschwungene Seil:

1) Laufsprung über das geschwungene Seil. Sobald es vor dem Gesichte des Uebenden emporgeschwebt ist, springt er dem wiederkommenden Seil entgegen und über dasselbe hinweg.

II.

2) Hüpfen im Seil.

Der Uebende tritt an die Stelle, an welcher das Seil am tiefsten niederhängt und hüpft in die Höhe, sobald das geschwungene Seil bis zur Hüftköhe herabgekommen ist, so daß es unter den Füßen hinwegschwingt.

Diese Uebung ist vorlings, seitlings, links und rechts, und rücklings auszuführen und es kann je einmaliges oder mehrmaliges Hüpfen stattfinden, indem auf jedem Durchschlag des Seiles ein Hupf kömmt.

3) Dieselben Uebungen zu Paaren.

4) Dieselben Uebungen mit Händeklappen, Armstrecken, Hüftstütz der Hände, Verschränken der Arme und dergl. während des Sprungs.

III.

5) Lauf in das Seil, Hüpfen und vorwärts (dann auch rückwärts) Hinauslaufen.

6) Sprung über das Seil, Hüpfen und rückwärts Hinauslaufen.

7) Dieselben Uebungen mit Hinaushüpfen oder Hinaushinken.

8) Sprung über das Seil, Kehrtmachen und Hinauslaufen.

9) Lauf in das Seil und mit Kehrtmachen Sprung hinaus.

10) „Der Augenblick im Seil.“ Lauf oder Sprung in das Seil und sofortiges Zurücklaufen oder Springen.

11) „Die Jagd.“ Laufen durch das Seil von der einen Abtheilung und gleichzeitiges Springen über dasselbe von der gegenüberstehenden Abtheilung.

2.

Uebungen mit dem kurzen Schwungseil.

Die Stärke des kurzen Schwungseils betrage $1/4$ — $1/2$ Zoll. Seine Länge richte sich nach der Größe des Schülers, dem es, wenn er in der

Mitte desselben steht, jederseits bis zu den Schultern oder mindestens bis über die Hüften gehen muß. Die Enden werden für Knaben mit Knoten, für Mädchen mit Handgriffen versehen.

Die Uebenden werden zum Reihenkörper mit dem nöthigen Reihen- und Rottenabstand, später auch zu verschiedenen Gruppen, aufgestellt.

I.

1) Seilschwingen beidhandig über den Kopf, rückwärts und vorwärts, im Stehen, auch im Taktgehen und Takthüpfen an Ort.

Jede Hand faßt ein Seilende, so, daß der Knoten hinter dem kleinen Finger liegt oder der Handgriff mit der ganzen Hand umfaßt wird. Die Kreisbewegung ist durch die Handgelenke und Unterarme auszuführen.

2) Takthüpfen an Ort und beidhandiges Seilschwingen vorwärts mit Durchschlagen unter den Füßen.

Anmerkung: Bei einer vollständigen Kreisbewegung wird die Richtung nach dem ganzen Weg der Schwingung bezeichnet.

Das Durchschlagen kann bei dem 2. oder 4. Hupf u. s. w. oder bei jedem Hupf geschehen.

3) Dieselben Uebungen mit Takthüpfen von Ort vorwärts.

4) Takthüpfen an Ort und Seilschwingen rückwärts mit Durchschlagen. S. Anm. 2.

5) Dieselben Uebungen mit Takthüpfen von Ort rückwärts.

II.

6) Takthüpfen an Ort mit Schwingen und Durchschlagen vor- und rückwärts im Wechsel nach bestimmten Schwingen.

7) Seilschwingen vorwärts mit einer Hand (die beide Seilenden hält) oder mit beiden Händen seitlings (links und rechts) vom Leibe während des Stehens.

8) Dasselbe einhandig und beidhandig im Wechsel, auch mit Taktgehen und Takthüpfen an Ort, sowie mit Aufklappen des Seils auf dem Boden nach bestimmtem Takt.

9) Takthüpfen vorwärts und Seilschwingen vorwärts mit Durchschlagen bei jedem oder bei einem bestimmten Hupfe.

10) Desgl. und Seilschwingen rückwärts mit Durchschlagen.

11) Seilschwingen vor- oder rückwärts mit Durchschlagen und Seilschwingen mit Aufklappen seitlings vom Leibe im Wechsel nach einer bestimmten Anzahl Hüpfe.

III.

12) Galopphüpfen vorwärts (links oder rechts) mit Seilschwingen und Durchschlagen bei einem bestimmten Hupfe.

13) Hinkhüpfen an Ort (links oder rechts) mit Seilschwingen und Durchschlagen vor- oder rückwärts.

14) Takthüpfen seitwärts (links oder rechts) mit Seilschwingen und Durchschlagen vor- oder rückwärts.

15) Takthüpfen an Ort mit einer viertel oder halben Drehung links oder rechts und Seilschwingen mit Durchschlagen bei jedem oder bei einem bestimmten Hupfe.

16) Takthüpfen an und von Ort mit Seilübungen von Paaren.

17) Gang- und Laufarten mit Seilübungen, ausgeführt von Schülergruppen in Figurenaufstellung mit gegentheiliger Bewegung bei Gesang.

18) Reigenausführungen mit Seilübungen.

3.

Uebungen mit den kurzen Stäben.

Die Stäbe müssen glatt und rund, $^3/_4$—1 Zoll stark und so lang sein, daß sie den Turnern von den Füßen bis zu den Schultern reichen.

Es sollen hier nur die Grundübungen angegeben werden. Die mannigfaltige Verwendung derselben bei Schrittweisen, Gangarten und Reigenausführung bleibt dem Lehrer überlassen.

Die Aufstellung der Schüler geschieht im geöffneten Reihenkörper.

I.

1) Stab bei Fuß rechts (links).

Stellt! Die Hand des fast abwärts gestreckten Armes hält den senkrecht vorn neben der äußern Fußkante stehenden Stab so, daß Finger und Daumen vorwärts gerichtet sind.

2) Stabaufnehmen.

Zuerst nach Zählen in 3 Zeiten, später auf den bloßen Befehl: Stab — auf! Auf **Eins!** führt die rechte Hand (aus der Stabstellung rechts bei Fuß) den Stab senkrecht in die Höhe bis zur wagerechten Lage des Unterarms und die linke Hand greift sogleich dicht unter die rechte und faßt den Stab; auf **Zwei!** hebt sie denselben, bis sie die rechte Schulter erreicht und gleichzeitig greift die rechte Hand herunter und faßt das untere Ende des Stabes und auf **Drei!** geht der linke Arm dicht am Körper hin wieder in Abhang.

3) Stababnehmen.

Auf **Eins!** greift die linke Hand (bei Stab rechts, auf) nach der rechten Schulter und faßt den Stab; auf **Zwei!** führt sie denselben in senkrechter Stellung herab, bis der Unterarm wagerechte Lage hat und gleichzeitig faßt die rechte Hand den Stab unmittelbar über der linken; auf **Drei!** bringt die rechte den Stab zur Stellung bei Fuß und die linke geht in Abhang. Die Ausführung muß eine recht bestimmte, taktmäßige sein.

4) Stab senkrecht mit gestreckten Armen vor den Leib.

Anfangs nach Zählen. Auf **Eins!** hebt die rechte Hand (aus Stabstellung rechts bei Fuß) den Stab vor den Leib und die linke Hand faßt denselben unter der rechten; auf **Zwei!** greift die rechte Hand unter die linke und auf **Drei!** werden die Arme vorgestreckt.

Das Abnehmen geschieht in umgekehrter Folge.

5) Stab übernehmen.

Nehmt den Stab — über!

a) Aus der Lage: „Stab rechts auf" wird derselbe so über die linke Schulter gebracht, daß auf **Eins!** die linke Hand nach der rechten Schulter greift, den Stab faßt und ihn mit der rechten Hand gemeinschaftlich senkrecht vor die Leibesmitte bringt; auf **Zwei!** geht die rechte Hand bis unter die linke aufwärts und bringt den Stab über die rechte Schulter, während die linke ihn am untern Ende faßt und auf **Drei!** kömmt der rechte Arm zum Abhang.

Das darauf folgende Schultern des Stabes geschieht in umgekehrter Reihenfolge.

b) Stabübernehmen aus der Stellung „rechts bei Fuß' geschieht entsprechend wie 4. Auf die Zahl **Drei!** aber wird der Stab, über die linke Schulter gebracht und der rechte Arm geht in Abhang.

Die Rückführung des Stabes in die Stellung rechts bei Fuß geschieht umgekehrt.

6) Stabhalten vorlings wagerecht mit Ristgriff.

Aus der Lage „Stab rechts auf" wird derselbe bei dem Befehl: **Stab vorlings — wagerecht!** zur andern Seite geneigt und von der andern Hand mit Ristgriff gefaßt, so daß ihn beide Hände halten:

a) **Den Stab in einfacher Leibesbreite — faßt!**

b) **Den Stab in der Mitte — faßt!**

c) **Den Stab in doppelter Leibesbreite — faßt!**

7) Stabheben über den Kopf und Senken unter den Leib.

Hebt! 1. 2. — Senkt! 1. 2.

Auf **Eins!** wird der Stab aus der Halte 6) c) mit gestreckten Armen in Wagehalte vor den Leib, auf **Zwei!** zur Senkehalte gebracht und umgekehrt.

8) Stabneigen links und rechts aus der Halte über dem Kopfe.

a) Mit gestreckten Armen. Beim Linksneigen des Stabes kömmt der linke, beim Rechtsneigen der rechte Arm mit Streckung am Leibe abwärts.

b) Mit Beugung des über dem Kopfe liegenden und Streckung des herabhängenden Armes.

II.

9) Stabführen hinter den Kopf und vor.

Aus der Halte wagerecht vor dem Leibe wird der Stab auf **Eins!** zur Wagehalte, auf **Zwei!** zur Senkelhalte über den Kopf, und auf **Drei!** mit gebeugten Armen hinter den Kopf geführt, bis er auf beiden Schulterblättern ruht. Das Vorführen geschieht in umgekehrter Folge.

10) Stabwenden.

Der Stab wird, ohne daß eine Hand denselben losläßt, über den Kopf und die Schulterblätter zur Wagehalte hinter dem Leibe gebracht.

a) Wende links (rechts) rückwärts und links (rechts) vorwärts. Der betreffende Arm hebt sich und führt mit der nöthigen Beugung die Bewegung aus, während der andere Arm in seiner Haltung verbleibt.

b) Wende links (rechts) rückwärts und rechts (links) vorwärts.

c) Wende mit beiden gestreckten oder gebeugten Armen.

11) Griffwechsel bei Stabhalte wagerecht vor dem Leibe.

a) Ristgriff, b) Kammgriff, c) Zwiegriff.

III.

12) Stabhalte rücklings.

Aus der Stellung „Stab rechts (links) bei Fuß" wird der Stab mit der rechten (linken) Hand hinter den Leib gebracht, wo ihn die linke (rechte) Hand ebenfalls mit Kammgriff faßt und beide Arme sich wagerecht strecken.

*13) Stabsteigen aus der wagerechten Stabhalte vor dem Leibe,

und zwar

a) ein Bein steigt über und zurück,

b) die Beine steigen nach einander über und nach einander zurück.

*14) Stabsteigen aus der wagerechten Stabhalte hinter dem Leibe.

4.

Freispringen über die Springschnur, den Springgraben und vom Tiefspringel.

(Für Mädchen mit Auswahl.)

1) Die Springschnur von 10—12 Fuß Länge und 1/4 Zoll Stärke trägt an jedem Ende einen mit Sand gefüllten Beutel, und wird jederseits über einen Pflock gelegt, der in jeder Springsäule höher oder tiefer eingesteckt werden kann. Diese Säulen, Springel genannt, haben eine Höhe von 8—10 Fuß und eine Stärke von 3 Zoll. Sie sind aufwärts mit 2 Zoll von einander entfernten Löchern zum Durchstecken der Pflöcke versehen und stehen entweder in Röhren, die sich im Boden befinden, oder auf schweren Holzkreuzen, so daß sie beweglich sind und in den Turnsaal geschafft werden können. Stehen 3 Säulen in gerader Linie je 10 Fuß weit auseinander, so lassen sich gleichzeitig 2 Springschnüre in verschiedener Höhe auf je 2 gleich hoch gesteckte Pflöcke auflegen, was stets so geschehen muß, daß die Schnüre bei leiser Berührung herabfallen.

Zur Erleichterung des Absprunges wird ein Sprungbret benutzt, welches 3 Fuß lang, 2 Fuß breit und 1—2 Zoll stark auf 2 Leisten ruht, von denen die dem Sprungseil nähere doppelt oder dreifach so stark ist, als die entferntere, damit das Bret sich nach dem Springenden zu schräg abdacht.

2) Der Sprunggraben muß 2—3 Fuß tief, 18—20 Fuß lang und von 3—9 Fuß allmählich zunehmend breit sein. Die Absprungseite bekömmt eine senkrechte Wand, während die Niedersprungseite sich schräg abdacht und mit Sand oder Lohe bedeckt wird.

3) Der Tiefspringel ist eine treppenartige Vorrichtung mit 18 bis 20 Stufen, die je 1/2' übereinander, 2—3 Fuß lang und 1—1 1/2 Fuß breit sind.

Die Aufstellung der Uebenden an diesen Vorrichtungen geschieht am besten in 2 Stirnreihen, die zu beiden Seiten der Laufbahn oder des Gerätes sich gegenüber stehen. Nun springt der Oberste der einen Reihe und reiht sich nach dem Sprunge unten an dieselbe an, während ihre Glieder einen Schritt seitwärts nachrücken. Dann folgt der Oberste der zweiten Reihe in gleicher Weise u. s. w., so daß keine Unterbrechung entsteht.

A. Hochspringen über die Springschnur.

I.

1) Schlußsprung aus der Grundstellung vorwärts über die Schnur. (Nach und nach bis zur Kniehöhe.)

2) Schlußsprung mit 1/4 Drehung links oder rechts, (auch mit halber Drehung).

3) Sprung mit Abstoß eines Fußes und Niedersprung des andern und dergl.

II.

4) Anlauf mit 3 (oder mehreren) Schritten. Rechts, links, rechts — Sprung! — Dann: links, rechts, links — Sprung!

5) Sprung mit größerem Anlauf und Abstoß des rechten oder linken Fußes. (Mindestens hüfthoch.)

6) An- und Ueberhinken, auch mit Fassung des sprungfreien Beines.

III.

7) Absprung aus verschiedenen Schrittstellungen und Niedersprung rechts oder links, oder in bestimmte Stellungen.

8) Verbindung des Sprungs mit Hand- und Armthätigkeiten und dergl.

9) Ueberspringen zu Zweien u. s. w.

B. Weitspringen über die Springschnur und den Graben.

Die vorigen Uebungen als Weitsprünge.

I. II. und III.

*1) Schlußsprung aus dem Stand.
(Bis zu 3/4 der eigenen Leibeslänge.)

*2) Weitsprung mit Anlauf.
(Bis zu 1 1/2 Leibeslänge.)

*C. Tiefspringen vom Tiefspringel.

Es wird auf der niedrigsten Stufe begonnen und stets Vorsicht angewandt. Der Kopf muß gerade gehoben, und der Niedersprung auf den Zehen gemacht werden. Wer auf die Hände fällt, oder sich nicht rasch aus der tiefen Kniebeuge emporschnellen kann, darf von keiner höhern Stufe springen. Der Mund muß geschlossen bleiben.

I.

1) Sprung vorwärts aus der tiefen Kniebeuge.

2) Sprung vorwärts aus der Grundstellung.

3) Sprung vorwärts aus bestimmten Schrittstellungen.

II.

4) Dieselben Sprünge mit Armthätigkeiten und in bestimmten Stellungen.

5) Sprung mit Drehungen.

6) Sprung vorwärts aus dem Sitze mit Abstoß der Hände.

III.

7) Sprung rückwärts aus mäßiger Höhe und mit besonderer Vorsicht.

8) Sprung gerade abwärts und rückwärts aus dem Hang an einer Treppenstufe.

9) Verbindung von Weit- und Tiefsprung.

5.

*Stabspringen.

(Für größere Schüler.)

Der Stab muß 6—9 Fuß lang, 1—2 Zoll dick, abgerundet und aus haltbarem Holze gearbeitet sein. Sind nur 4—6 Stäbe vorhanden, so bringt der, welcher den Sprung beendet hat, den Stab zurück, ehe er sich seiner Reihe unten anschließt.

II. und III.

1) Stellung.

Der Stab wird rechts (links) senkrecht bei Fuß gesetzt und die rechte (linke) Hand in Schulterhöhe hält ihn mit den Fingern hinter und dem Daumen vor dem Stabe.

2) Auslage. a) Rechts.

Die rechte Hand hält den Stab in Stellung. Auf: **Eins!** geht der linke Unterarm quer vor die Brust mit so geöffneter Hand, daß sich der Daumen vor- und die innere Handfläche vor- und aufwärts richtet; und gleichzeitig rückt die rechte Hand am Stabe hinauf bis der Arm gestreckt ist. Auf: **Zwei!** geht das rechte Bein einen Schritt zurück, der rechte Arm streckt sich nach hinten und der Stab wird auch von der linken Hand aufgenommen und von beiden Händen so gehalten, daß die Stabspitze so hoch als das Auge liegt.

b) Links. Entsprechend zu üben. **Auslage — Eins! Zwei! — Stellung — Eins! Zwei!**

3) Einsetzen des Stabes.

Die Stabspitze wird vor dem vorstehenden linken Fuße eingesetzt, indem der linke Arm sich nach unten streckt und die rechte Hand bis zur Schulter herabgeht.

Auch andererseits zu üben.

Auslage! — Eins! Zwei! — Einsetzen — Eins! Zwei!

4) Vorübung zum Sprunge.

a) Beinschwingen rechts.

Der linke Fuß übernimmt die Körperlast und der rechte schwingt im Bogen um den Stab herum und wieder zurück.

b) Desgleichen links.

5) Sprung ohne Drehung.

Der hinten stehende Fuß schwingt vor, der andere Fuß stößt ab und schließt sich an jenen an und beide Füße kommen geschlossen zum Niedersprung. Der Körper ist während des Sprunges gestreckt zu halten.

Rechts und links zu üben!

6) Sprung mit $1/2$ Drehung.

Der Sprung geschieht in voriger Weise, doch so, daß der Springer nach dem Niedersprung mit dem Gesicht der Absprungstelle zugewendet ist.

7) Gehen und Laufen in der Auslage.

Der Stab wird so an die Hüfte angedrückt, daß er nicht schwankt und die Spitze so hoch liegt, als das Auge.

Auslage! — Marsch! — Halt! — Einsetzen! — Sprung!

8) Sprung mit Anlauf.

9) Sprung in die Weite über den Graben.

10) Sprung in die Höhe über das Seil.

11) Hoch= und Weitsprung über Seil und Graben.

12) Tiefsprung mit einem oder zwei Stäben.

Fassung des Stabes so tief als möglich und Sprung anfangs von geringer Höhe.

6.

Verschiedene Uebungen mit den langen Stäben.

a) Mit einem langen Stabe.

Derselbe kann vorlings und rücklings ein= oder beidhandig und seitlings einhandig gehalten werden und zwar mit Rist= oder Kammgriff der Hände.

I.

1) Stabhalte vorlings zum Abhang, zur Wagehalte und zur Senkelhalte mit Taktgehen, Taktlaufen, Hüpfen u. s. w. an Ort.

2) Körperdrehung links= (oder rechts=) um und Stabhalte seitlings; dann wieder rechts= (oder links=) um und Stabhalte beidhandig; auch fortgesetzte Drehung und Stabhalte rücklings.

II.

3) Armschwingen mit Stabhalte vorlings oder seitlings im Wechsel mit Gangarten.

4) Stabwechsel über dem Kopfe.

Aufschwingen der Arme zur Senkelhalte und Uebergabe des Stabes aus einer Hand in die Andere mit Speichgriff; dann Abschwingen der Arme.

*5) Stabwechsel mit Uebersteigen.

Beim Abhange der Arme übersteigt ein Bein nach dem andern den Stab vor der haltenden Hand und die andere ergreift denselben hinter den Rücken des Uebenden.

In bestimmten Takten auszuführen.

II.

6) Schwenken um den Führer.

7) Rumpfbeugen vor- und seitlings.

8) Stabheben und Neigen hinter den Kopf, Stabwende, *Stabsteigen u. a. Uebungen, wie mit dem kurzen Stabe.

b) Mit 2 langen Stäben.

Die Reihe stellt sich in Flanke und nun fassen die linken Hände einen, die rechten den andern Stab.

I.

1) Stabhalte zur Wag- und Senkelhalte gleich- oder wechselarmig.

II. und III.

2) Armschwingen und Armstoßen.

3) Schwenken seitwärts um den vordern oder hintern Führer.

4) Stütz auf den Stäben.

Die Einer halten die Stäbe im Abhange mit Speichgriff und die Zweier nehmen Stütz auf den Stäben. Wechsel nach bestimmtem Zeitmaße.

5) Hang an den Stäben.

Die Einer halten die Stäbe in Streckhalte mit Speichgriff und die Zweier hüpfen in den Hang mit Speich- Ell- oder Zwiegriff. Wechsel im Takt.

6) Sprung in den Stütz.

Die Einer halten die Stäbe auf den Schultern mit Speichgriff und die Zweier springen in den Stütz. Wechsel in bestimmtem Takte.

7.

Uebungen am Rundlauf.

Durch eine Schraubenmutter, von der 4 oder 6 eiserne Haken strahlenförmig ausgehen, wird ein eiserner Stift, der unten einen Knopf hat, in die Decke des Saales oder in einen Querbalken des Klettergerüstes so eingeschlagen, daß die Vorrichtung sich um den Stift leicht drehen läßt. An jeden Haken kömmt sodann ein stellbares Seil, welches sich unten in 2 Theile spaltet, die durch 10—12 Zoll lange Querhölzer zum Aufgriff verbunden sind. Der obengenannte Stift kann auch so in einen senkrechten, 10—12 Fuß hohen, fest in der Erde stehenden Pfahl getrieben werden, daß die Hakenkurbel über dem Pfahle frei drehbar bleibt.

Jede Uebung ist sowohl rechts, als links auszuführen. Es mögen hier nur einige Uebungen andeutungsweise Platz finden. Mit Benutzung der Freiübungen lassen sich mannigfache Zusammenstellungen vornehmen.

I.

1) Kreisgehen, auch Kreislaufen.

Fassung eines Griffes mit beiden Händen und gestreckten Armen.

2) Desgl. mit Fassung eines Griffes mit der nach der Mitte gekehrten Hand in Kopfhöhe und eines andern Griffes mit der nach Außen gekehrten Hand in Brusthöhe.

3) Anhang mit gestreckten Armen.

Auch mit Beinbewegungen an und von Ort.

II.

4) Anhang mit gebogenen Armen.

Auch mit Beinthätigkeiten.

5) Kreisgehen und Laufen mit Hang an einem gestreckten Arm.

6) Desgl im Unterarmhang.

7) Desgl. mit Oberarmhang.

8) Wechselhang mit einem gebogenen und einem gestreckten Arm.

9) Gangarten, Hüpfen 2c. mit rechts oder links Aufgriff. (Im Takte nach Liedern.)

III.

10) Hinkhüpfen im Takt, auch über Hindernisse, z. B. über die Springschnur.

11) Durchschweben vorwärts im Hang und Niedersprung nach vorn.

Das Seil wird mit gestreckten Armen so weit zurückgezogen, daß es zur Streckung kömmt, dann wird mit gebogenen Armen und gestreckten oder angezogenen Beinen abgesprungen, durch die Mitte geschwebt und zum Stande niedergesprungen.

12) Durchlaufen vorwärts durch die Mitte und Zurückschweben rückwärts.

8.

Uebungen am Barren.

(Für Mädchen mit selbstverständlicher Auswahl.)

Der Barren besteht aus 2 wagerecht liegenden und rund gehobelten Stangen (Holme genannt), die 2—3 Zoll breit und 3 Zoll dick sind. Ihre Länge beträgt 6—8 Fuß; zur gleichzeitigen Beschäftigung mehrerer Schüler jedoch hat man Langbarren von 20 Fuß Länge. Jeder Holm ruht auf 2 oder mehreren Ständern, die sich nach oben so verjüngen, daß sie mit den Holmen, in welche sie eingezapft sind, gleiche Stärke haben, während sie unten 5 Zoll breit und 4 Zoll dick sein können, und daselbst fest und tief genug in die Erde oder in schwere Querbalken eingearbeitet werden müssen. Die innere Weite des Barrens ist Schulterbreite, die Höhe Schulterhöhe. Deshalb müssen nach der Größe der Schüler 2—3 Barren von verschiedener Höhe und Weite vorhanden sein. Die Aufstellung der Uebenden geschieht so, daß eine oder zwei Stirnreihen längs dem Barren und diesem zugekehrt

stehen. Alle Uebungen, welche nicht die besondere Aufsicht über einen Einzelnen erfordern, werden gemeinschaftlich von Mehreren auf einen bestimmten Befehl ausgeführt. Die Schüler, welche geübt haben, schließen sich ihrer Reihe unten an.

I.

1) Einmaliges Hüpfen in den Stütz.

Die Schüler treten in den Barren in Querstand und legen auf den Befehl: **Hände zum Stütz — auf!** ihre Hände auf die Holme, so daß der Ellenbogen gehoben ist. Auf den Befehl: **Stütz!** hüpfen sie auf, so daß die Arme gestreckt in den Stütz kommen (Streckstütz). Dabei müssen der ganze Körper gestreckt, der Kopf frei, die Brust vor und die Beine geschlossen gehalten werden. Auf den Befehl: **Ab!** erfolgt Niederlassen zum Stand. Der Stütz ist auch auf die Dauer, sowie nach Takt zu üben, sowie mit Gelenkthätigkeiten der Beine, des Rumpfes und Kopfes.

2) Mehrmalig aufeinander folgendes Hüpfen in den Stütz

nach bestimmtem Takte. Auf **Eins!** Hüpfen zum Stütz, auf **Zwei!** Niederhüpfen zum Stand u. s. f. und zwar so, daß nach dem Absprung ein kleiner Zwischensprung erfolgt, oder sogleich wieder in den Stütz gehüpft wird. (6—8 Auffsprünge.)

3) Hüpfen in den Stütz mit Fortbewegung im Taktgang vor- und rückwärts, Kibitzgang und dergleichen nach jedem Hupfe.

Stütz! 2. 3. 4. — Ab! 2. 3. 4. — Marsch! 2. 3. 4.

II.

4) Stützeln an und von Ort.

Die Hände werden abwechselnd gehoben und wieder niedergesetzt. Letzteres geschieht

a) auf derselben Stelle, b) vorwärts, c) rückwärts.

Alles Zappeln mit den Beinen ist zu vermeiden. Auch mit Gelenkthätigkeiten der Beine zu üben.

5) Biegen und Strecken der Arme im Stütze.

Die Arme werden aus dem geraden Streckstütz zu verschiedenen Winkeln gebogen, doch nur soweit, daß sie sogleich wieder gestreckt werden können.

6) Stütz und Sitz innerhalb des Barrens hinter der Hand.

Aus dem Stütz kann wiederholt folgen Sitz hinter der rechten oder linken Hand oder abwechselnd hinter der einen und andern.

*7) Sitzwechsel innerhalb des Barrens hinter der Hand.

Erst Sprung in den Stütz, dann Sitz auf dem einen, dann auf dem andern Holm. Auch im Wechsel mit Stütz oder Stand.

*8) Die Uebungen 6 und 7 mit Fortbewegung.

Soll sich durch die Länge des Barrens vorwärts bewegt werden, so wird während des Sitzens die Hand, hinter welche der nächste Sitz kommen soll, ein Stück vorgestellt; bei Rückwärtsbewegung zurück.

9) Rumpfheben im Stütze.

Hebt! Senkt! Der Rumpf wird während des Stützes rückwärts gehoben, so daß er mit den gestreckten Beinen einen Winkel bildet. Dann wieder Senken.

*10) Abhang nach der Seite.

Es wird Sitz auf einem Holm genommen, so daß die Beine innerhalb des Barrens sind; die Fußspitzen werden dann unter den andern Holm gesteckt und nun läßt sich der Oberkörper auf den Befehl: **Nieder! — auf!** rückwärts nieder und hebt sich wieder. Die Arme können aufwärts gestreckt oder auf der Brust verschränkt werden. Hülfe des Lehrers ist hierbei nöthig.

*11) Ueberschlagen aus dem Querstand.

Die Hände umfassen auf **Eins!** die Holme von unten und außen. Dann folgt auf **Zwei!** kleine Kniebeuge, dann auf **Drei!** Abstoß mit den Füßen und Ueberschlagen rückwärts, so daß die Beine über den Kopf hinweggehoben werden, bis sie wieder auf den Boden kommen; die Hände dürfen nicht loslassen. Auf **Vier!** erfolgt wieder Ueberschlagen vorwärts zur vorigen Stellung. Bei rascher Ausführung wird auf **Eins! — Zwei!** das Ueberschlagen rück- und vorwärts ausgeführt. Anfangs nur mit angezogenen Knieen, erst später mit gestreckten Beinen zu üben.

*12) Liegehang rücklings aus dem Hange.

Sobald beim Ueberschlagen die Beine über die Holme gekommen sind, werden die Füße mit dem Rist aufgelegt. Das Kreuz biegt sich abwärts und der Kopf rückwärts. Die Hände halten die Holme fest umfaßt.

*13) Grätschsitz vor den Händen im Wechsel mit Stütz.

Die Beine schwingen bis über die Holmhöhe vor und werden dann geöffnet über die Holme gebracht. Beim Rückschwung werden sie wieder geschlossen.

*14) Grätschsitz hinter den Händen im Wechsel mit Stütz.

Nach einem guten Rückschwunge erfolgt der Grätschsitz hinter den Händen. Dann wird der Oberkörper vorgelegt, das Kreuz eingezogen und ein Schwung mit gestreckten Beinen aufwärts gemacht.

III.

*15) Schwingen im Stütz.

Die Beine werden bei gestreckten Armen und geradem Oberkörper geschlossen vor- und rückwärts geschwungen.

Mit Vorsicht und anfangs nur niedrig zu üben, damit Einknicken vermieden bleibt.

*16) Wechsel von Stütz und Reitsitz vor den Händen auf dem rechten oder linken Holm.

Die Beine werden geschlossen vorwärts geschwungen und über dem betreffenden Holm geöffnet, worauf der Sitz erfolgt. Auch Wechsel des Reitsitzes auf beiden Holmen.

*17) Wechsel aus dem Stand zum Reitsitz vor den Händen und umgekehrt.

Es wird Hüpfen in den Stütz mit Beinschwung vorwärts ausgeführt und Sitz genommen.

*18) Stütz (oder Stand) im Wechsel mit Reitsitz hinter den Händen.

*19) Wechsel aus Grätschsitz vor den Händen in Grätschsitz hinter denselben.

*20) Wechsel von Stütz und Grätschsitz vor den Händen und Fortbewegung vorwärts mit Vorgreifen.

Während des Grätschsitzes greifen die Hände über die Schenkel vor und dann werden die Beine rückwärts hinausgeschwungen und wieder vorwärts in den Grätschsitz vor der Hand gebracht.

*21) Wechsel von Stütz und Grätschsitz hinter den Händen und Fortbewegung rückwärts mit Nachgreifen.

Erst Stütz, dann Grätschsitz hinter den Händen, dann greifen die Hände hinter die Beine u. s. w.

*22) Kehre aus dem Stütz.

Nach mehrmaligem Vor- und Rückschwingen werden die gestreckten Beine beim Vorschwunge über den rechten (oder linken) Holm nach außen geschwungen. Dann erfolgt der Niedersprung neben dem Barren. Bei der Kehre rechts verläßt zuerst die rechte, dann die linke Hand ihren Holm und letztere ergreift schnell den andern Holm in vorigem Griffe.

Auch Kehre links und rechts im Wechsel. Auch Kehre aus dem Stande.

*23) Wende aus dem Stütz.

Nach mehrmaligem Vor- und Rückschwingen werden die gestreckten Beine beim Rückschwunge über einen Holm nach außen geschwungen. Dann erfolgt Niedersprung neben dem Barren. Hierbei ist der Fortgriff der Hände wie bei voriger Uebung.

*24) Unterarmstütz.

Die Unterarme werden auf die Holme gelegt; die Hände nehmen gewöhnlichen Griff und nun folgt das Aufhüpfen so, daß die Oberarme in senkrechte Stellung kommen. Der Körper ist wie beim Streckstütz gerade zu halten.

Unterarmstütz mit Gelenkthätigkeiten des Kopfes, Rumpfes, der Schultern, Beine und Füße.

*25) Schwingen im Unterarmstütz.

*26) Liegestütz vorlings mit gestreckten Armen.

Erst wird in Stütz gehüpft, dann schwingen die Beine geschlossen zurück bis zur Holmhöhe, worauf sie geöffnet und die Füße mit der Höhlung auf die Holme gelegt werden. Das Kreuz wird eingebogen und der Körper gestreckt.

*27) Biegen und Strecken der Arme im Liegestütz.

28) Stützeln im Liegestütz an und von Ort.

29) Stützhüpfen oder gleichhandiges Stützeln an und von Ort.

30) **Knickstütz.**

Der Oberkörper biegt sich nach vorn und die Arme bilden mit nach hinten gekehrtem Ellenbogen einen Winkel.

Die Uebungen im Streckstütz, Liegestütz, Unterarmstütz und Knickstütz können in verschiedenen Griffarten (Rist-, Kamm-, Ell-, Speich- und Zwiegriff) ausgeführt werden. Mannigfache Verbindungen sind leicht aufzustellen.

9.

Uebungen am Reck.*)

Die Reckstangen müssen eine Länge von 6—8 Fuß haben und eine Stärke von $1\frac{1}{2}$ bis 2 Zoll. Sie werden aus elastischem Holze (gesunden Trieben von Jungeiche, Esche oder Ulme) hergestellt, indem solche glatt und rund und an dem einen Ende vierkantig gehobelt werden.

Die Ständer erhalten vollständig durchgehende Löcher zum Hoch- und Tiefstellen der Reckstangen. In dem einen Ständer sind die Durchbohrungen rund, in dem andern vierkantig. Bei letzterem wird die Reckstange mit dem runden Ende durchgeschoben und am kantigen Ende mittelst eines quer hindurchgehenden Nagels befestigt.

Viele Reckübungen, besonders Anfangsübungen können auch an einem Holme einer wagerechten Leiter, sowie an einem Barrenholme, vorgenommen werden.

Die Aufstellung der Uebenden geschieht in Stirnstellung gegen das Reck. Soweit es angeht, sind die Uebungen Gemeinübungen, die taktmäßig ausgeführt werden.

A. Hang und Hangschwingen.

I.

1) **Seithang mit gestreckten Armen**
(in Rist-, Kamm- und Zwiegriff).

Die Reckstange läuft gleichmäßig mit der Linie, die durch beide Schultern geht, der Körper ist völlig gestreckt.

Auch mit Thätigkeiten des Kopfes, der Beine und Füße.

2) **Wechsel von Rist- und Kammgriff wechselhandig.**

---

*) Vielfach für Mädchen nicht ausführbar.

3) Uebergehen aus Schlußhang in Spannhang.

a) durch Fortgreifen einhandig (links oder rechts).

b) durch Fortgreifen wechselhandig (erst links, dann rechts u. s. w.).

4) Hangeln in Seithang an und von Ort.

Eine Hand läßt los und greift wieder an, was an Ort und mit Fortbewegung rechts oder links hin geschehen kann, wobei eine Hand um die andere in derselben Richtung weiter greift.

5) Querhang mit gestreckten Armen.

Die Reckstange schneidet die Schulterlinie rechtwinkelig.

6) Hangeln im Querhang.

a) mit Vor= und Nachgreifen,

b) mit Uebergreifen der Hände.

7) Seithang und Seitschwingen, sowie Querschwingen und Kreisschwingen.

8) Hangeln im Seithang mit Schwingen.

II.

9) Seit= und Querhang mit gebogenen Armen (Klimmhang).

Während des Aufhüpfens werden die Arme rechtwinkelig gebogen und nach Fassung der Stange eine Zeit lang so gelassen.

10) Niederlassen aus dem Klimmhang in den Streckhang.

11) Ziehklimmen im Hüpfen.

Die Reckstange, welche hierbei nur etwas über Kopfhöhe steht, wird erfaßt und dann hüpfen die Schüler auf und suchen die Arme soweit zu bringen, daß die Augen ganz über die Reckstange hinwegsehen. Es kann 8 — 10 mal hinter einander im Takte niedergesprungen und aufgehüpft werden.

12) Ziehklimmen aus dem Klimmhang.

Die Uebenden hüpfen in den Klimmhang und ziehen sich soweit in die Höhe, bis sie ganz über die Reckstange hinwegsehen. Dann lassen sie sich wieder bis zum einfachen Klimmhang herunter, was mehrfach fortzusetzen ist.

13) Ziehklimmen aus dem Streckhang.

Aehnlich wie die vorige Uebung.

III.

14) Wechselweises Hangen an einem Arme, auf längere Dauer im Takte.

15) Unterarmhang im Seithang vorlings.

Die Arme werden so über das hierbei nur kopfhohe Reck gebracht und zum spitzen Winkel gebogen, daß der Hang im Ellenbogengelenk erfolgt.

16) Desgl. rücklings.

Die Uebenden machen an dem hierbei nur schulterhohen Reck „kehrt" und bringen die Arme rückwärts zum Hang im Ellenbogengelenk.

Die Füße werden durch kräftiges Zurückstrecken der Beine gehoben.

17) Oberarmhang im Seithang vorlings.

Die Arme werden gestreckt über das schulterhohe Reck gebracht; dann erfolgt der Hang nahe am Schultergelenk.

18) Desgl. rücklings.

Aehnlich wie 16), aber Arme gestreckt und die Schultern am Reck.

19) Wechsel aus Handhang in Unterarmhang und umgekehrt.

Durch Ziehklimmen aus Handhang wird ein Arm nach dem andern in Unterarmhang gebracht; dann in gleicher Weise zurückgegangen.

20) Wechsel aus Unter- in Oberarmhang und umgekehrt.

Vorlings und rücklings. Durch in die Höhe ziehen mit den Oberarmen kömmt man mittelst eines kräftigen Ruckes in Oberarmhang.

21) Die vorigen Uebungen mit Beinthätigkeiten und Schwingen. Auch Schwingen mit Händeklappen beim Rückschwung.

22) Drehhangeln.

a) Aus Querhang wird übergegangen in Seithang mit Kammgriff oder Ristgriff durch 1/4 Drehung links oder rechts.

b) Aus Seithang mit Zwiegriff wird übergegangen in Seithang mit Rist- oder Kammgriff durch 1/2 Drehung rechts oder links.

23) Hangzucken.

Beide Hände greifen gleichzeitig fort. (In Streck- und Klimmhang mit verschiedenen Griffarten.)

24) Kniehang.

Aus Querhang oder Seithang wird ein Bein nach dem andern ins Kniegelenk aufs Reck gebracht, dann lassen die Hände los, Arme und Körper sind nach unten gestreckt. Dann ergreifen beide Hände wieder das Reck und es erfolgt Abschwung mit den Beinen über den Kopf hinweg. Hülfe des Lehrers oder Vorturners ist nöthig.

B. Stemmübungen.

Das Reck ist hierbei brust- oder scheitelhoch.

I.

25) Hüpfen zum Seitstütz vorlings mit Ristgriff.

Es wird mit und ohne Zwischenhüpfen ausgeführt. (Später auch mit Zwiegriff).

26) Dasselbe mit Fortbewegung.

Nach jedesmaligem Niederhüpfen greifen die Hände rechts oder links seitwärts.

27) Wechsel aus Ristgriff in Kammgriff im Seitstütz.

Es wird eine Hand nach der andern umgestellt.

II.

28) Sprung in den Seitstütz und seitwärts links und rechts Stützeln in verschiedenen Griffarten.

29) Ueberrutschen des Recks seitwärts im Seitstütz.

Stütz und Anlegen des Leibes wechseln ab, während die Hände seitwärts weiter greifen.

III.

30) Spreizaufsitzen zum Seitsitz auf einem Schenkel und Spreizabsitzen.

Es wird Seitstütz vorlings (mit Rist- und später mit Kammgriff) genommen. Dann spreizt das rechte (linke) Bein seitwärts über die Reckstange zum Sitz neben den Händen; hierauf greift die rechte (linke) Hand rechts (links) über den sitzenden Schenkel zum Stütz. Das Spreizabsitzen erfolgt umgekehrt.

31) Spreizaufsitzen zum Quersitz (Reitsitz).

Der Reitsitz erfolgt aus voriger Uebung durch 1/4 Drehung des Körpers, und die Hände nehmen Speichgriff vor den Händen.

C. Auf- und Abschwünge.

(Das Reck ist hierbei schulterhoch oder reichhoch.

I.

32) Aufschwung zum Querliegehang an einem Knie vorlings.

Aus Querstand wird Speichgriff genommen und das zurückstehende Bein (Wellbein) mit dem Kniegelenk aufs Reck geschwungen, während das andere (Schwungbein) längs der Reckstange gestreckt wird.

II. und III.

33) Wellaufschwung (Kniegelenkaufschwung mit einem Beine).

Aus Hang an einem Knie zwischen den Händen erfolgt ein Schwung mit dem gestreckt herabhängenden Beine, bis man durch Aufstemmen in den Reitsitz auf einem Schenkel gelangt. Darauf kann Abschwung vorwärts folgen. Dabei geht das Wellbein über das Reck zurück und nun wird folgende Uebung ausgeführt:

34) Abschwung vorwärts aus dem Seitstütz mit Kammgriff (Felgeabschwung).

Der Leib wird im Hüftgelenk an die Reckstange angelegt und der Körper bei gestreckten Armen vorwärts zum Hang oder Stand abgeschwungen.

Der Lehrer oder Vorturner geht bei allen Auf- und Abschwüngen den Uebenden auf der Seite des Schwungbeines zur Hülfe.

35) Felgeaufschwung.

Die geschlossenen Beine werden aus Seithang oder Stand vorwärts so an der Reckstange hinaufgebracht, daß der Uebende in Bauchliegehang kommt, dann nehmen die Arme Stütz.

36) Reckunterschwingen.

Mit Ristgriff der Hände werden durch einen Abstoß mit den Füßen die gestreckten Beine unter der Reckstange hinweggeschwungen; die Arme lassen los, sobald sie mit dem ganzen Körper gestreckte Lage haben. Es kann diese Uebung über eine nach und nach höher gestellte Springschnur ausgeführt werden.

10.

Uebungen an dem Stangen- und Klettergerüst, der Leiter und dem Klettertau.

Es werden 2 starke, glatt abgerundete Maste von 30 Fuß Höhe in 20—30 Fuß weiter Entfernung senkrecht mit dem dickern Ende in der Erde befestigt, und beide in einer Höhe von 15 — 16 Fuß durch einen wagerecht liegenden oben abgerundeten Balken verbunden. An letzteren reichen 8—10 senkrechte Stangen, die von elastischem Fichtenholze soweit abgerundet sind, daß sie sich mit der Hand leicht umfassen lassen und deren Entfernung von einander Schulterweite beträgt. Daran lehnen sich ebensoviel schräge Stangen unter einem Winkel von 45 Grad. Diese gehen etwas über den Querbalken, an welchen sie mit Eisenringen befestigt sind, hinaus, damit sie bei den daran vorgenommenen Uebungen nicht aus den Ringen herausgleiten. An der Spitze der hohen Maste werden 2 Querriegel eingefügt, so daß daran neben dem einen Maste 2 hohe senkrechte Kletterstangen befestigt und neben dem andern 2 Seile in Schulterweite angebracht werden können.

Diese beiden Seile dürfen jedoch auch vorläufig an dem großen Querbalken hängen, wobei freilich keine so bedeutende Kletterhöhe erzielt wird.

Gleichlaufend mit den schrägen Stangen wird auch die schräge Leiter an den großen Querbalken angelehnt. Ihre Holme müssen 4 Zoll hoch, 1½—2 Zoll stark und auf der obern Seite glatt abgerundet, die Sprossen 16—18 Zoll lang, 1½ Zoll stark und 8 — 10 Zoll von einander entfernt sein. Kann vorläufig kein Klettergerüst beschafft werden, so lehne man die Leiter an einen Baum oder sonst eine feste Stütze.

Im Turnsaale genügen eine Anzahl senkrechte Stangen und die wagerechte Leiter, welche in eine Höhe von 6—10 Fuß gelegt werden kann.

Die Uebenden stellen sich im Reihenkörper oder im Halbkreis auf und es üben gleichzeitig so viele Schüler, als das Klettergerüst zuläßt. Die Uebungen beginnen mit dem Befehl: **Auf!** und enden mit dem Befehl: **Ab!**

Es sollen hier nur die Hauptübungen angedeutet und dem Lehrer die weitern Ausführungen überlassen werden.

Den früher ausgesprochenen Grundsätzen gemäß muß auch hier Abwechselung zwischen Hang-, Stemm-, Steig- und Kletterübungen Statt finden.

A. Uebungen an den schrägen Stangen.

I.

1) Hang vorlings mit Speich- oder Ellgriff, auch mit Beinthätigkeiten und Hangeln in diesem Hange auf- und abwärts an 2 schrägen Stangen.

2) Seitschwingen in demselben Hange, sowie auch Hangeln mit Seitschwingen oder mit bestimmten Beinthätigkeiten.

3) Wechselhang an dem einen und dem andern Arme.

Rechts und links wechselnd an einer Stange, sowie rechts an der einen und links an der andern Stange.

4) Hangeln in Hang vorlings von einer Stange zur andern.

An und von Ort. Auch mit Beinthätigkeiten.

5) Die vorigen Uebungen mit Vor- und Rück-, Seit- und Kreisschwingen.

6) Hang und Hangeln rücklings.

II.

*7) Ueberschlagen rückwärts aus dem Stande rücklings oder vorlings und zurück.

*8) Liegehang vorlings und Kniehang an der innern oder äußern Seite der beiden schrägen Stangen, oder Risthang der Füße statt des Kniehangs.

Wechselhang vor- und rücklings mit Seitschwingen, nebst Thätigkeiten der jedesmaligen freien Hand.

Z. B. Greifen an den Kopf oder an einen Schenkel und dergl.

10) Hangeln im Hange vor- und rücklings, an 3, 4 oder allen schrägen Stangen der ganzen Reihe, auch mit Seitschwingen.

III.

11) Drehhangeln an der Reihe der schrägen Stangen seitwärts links oder rechts.

12) Hang und Hangeln mit Ristgriff im Streckhang des einen und Klimmhang des andern Armes an einer schrägen Stange.

13) Ziehklimmen und Hangeln mit Ziehklimmen an einer und an zwei schrägen Stangen.

14) Hangzucken an 2 schrägen Stangen.

B. Uebungen an den senkrechten Stangen.

I.

1) Sprung in den Streckhang an einer senkrechten Stange mit rechts oder links Aufgriff; auch Hang mit Beinbewegungen im Takt.

2) Sprung in den Klimmhang und Uebergang in den Streckhang an einer oder 2 senkrechten Stangen.

3) Griff in Kopfhöhe an 2 Stangen und Aufhüpfen rechts und links oder 2 mal rechts und 2 mal links u. s. w.; auch beidfüßig mit Knieaufschnellen u. dergl.

*4) Kletterschluß an einer Stange, auch Sprung in Streck- oder Klimmhang mit Kletterschluß.

Das eine Bein legt sich mit dem Schienbein so an die Stange, daß das Knie auf der einen und der Fuß auf der andern Seite liegt; das andere Bein wird mit der Ferse und Wade auf die vordere Seite der Stange gebracht, so daß diese von beiden Beinen fest umklammert ist.

5) Streck- und Klimmhang an 2 Stangen mit Kletterschluß durch die Fußristen, oder mit Anlage des Kniegelenks.

6) Hangeln oder wechselhandiges Fortbewegen an einer oder 2 Stangen mit und ohne Kletterschluß.

II. und III.

7) Hangzucken oder gleichzeitiges Fortgreifen beider Hände an einer oder 2 senkrechten Stangen.

*8) Ueberschlagen rückwärts aus dem Stande an 2 senkrechten Stangen und zurück.

*9) Vor- und Rückschwingen im Hange an 2 senkrechten Stangen, auch mit beidhandigem Fortgreifen beim Vorschwunge.

*10) Klettern an einer senkrechten Stange.

Bei gutem Kletterschluß der Beine greifen die Hände fort, bis die Arme fast gestreckt sind, während auch Knie- und Hüftgelenk sich strecken. Nun halten die Hände fest und die Beine werden zu neuem Kletterschluß nachgezogen.

*11) Wanderklettern.

Von einer Stange zur andern in bestimmten Linien und Zeiten.

*12) Aufklettern an den senkrechten Stangen und Niederhangeln an den schrägen und umgekehrt.

C. Uebungen am Klettertau.

I. und II.

*Kletterschluß und Kletterhang am Taue

werden so genommen, wie an einer senkrechten Stange; wegen der Biegsamkeit des Seiles liegen die Unterschenkel noch besser an.

II. und III.

*Das Klettern am Tau.

Es entspricht dem Klettern an einer senkrechten Stange, doch strecken sich die Beine mit dem biegsamen Seile nach vorn und können dann auch beim Anziehen zu neuem Kletterschluß den Händen mehr genähert werden.

*D. Uebungen an der schrägen Leiter.

Man unterscheidet hierbei Steig- Klimm und Stemmübungen.

Die Steigübungen können gleichseitig (mit Hand und Fuß der einen Körperseite) oder ungleichseitig (mit Hand der einen und Fuß der andern Seite), sowie mit Ueber- oder Nachgriff und Ueber- oder Nachtritt ausgeführt werden.

Dabei haben die Hände:

a) Rist= ⎫
b) Kamm= ⎬ griff an den Sprossen,

c) Speich= ⎫ griff an den Holmen und die daraus zusammengesetzten
d) Ell= ⎬ Zwiegriffe.

I.

1) Steigen vorlings auf der obern und untern Seite der Leiter mit Nachgriff und Nachtritt, dann mit Uebergriff und Uebertritt.

2) Desgl. mit Bein= und Fußthätigkeiten.

II.

3) Steigen vorlings mit gleichzeitigem Greifen beider Hände oder mit Gebrauch nur einer Hand.

4) Steigen seitlings und rücklings.

III.

5) Hüpfsteigen, sowie auch Hinksteigen vorlings.

6) Steigen ohne Gebrauch der Hände.
(Vorsicht!)

7) Auf= und Niedersteigen der Füße bei ruhig beibehaltenem Griff der Hände auf der untern Seite der Leiter.

8) Auf= und Niedersteigen der Hände bei ruhig auf einer Sprosse bleibenden Füßen.

9) Ausweichen zweier Uebenden auf der Leiter.

Die Klimmübungen an der untern Seite der Leiter können ebenfalls mit verschiedenen Griffarten ausgeführt werden. Es gehören hierher:

I. II. und III.

10) Hang an den Sprossen und Holmen.

11) Ziehklimmen.

12) Wechselhandiges und beidhandiges Klimmen an Sprossen und Holmen u. dergl.

Die Stemmübungen an der obern Seite der schrägen Leiter können im Streck- und Knickstütz vor- und rücklings ausgeführt werden.

I. II. und III.

13) Stütz auf einer Sprosse.

Die Beine grätschen gestreckt an den Holmen hinab.

14) Ziehstemmen mit Nachgreifen.

Der eine Arm greift gestreckt eine Sprosse weiter und zieht den Körper in die Höhe, wobei der andere stützende Arm nachhilft und dann ebenfalls sich auf die nächste Sprosse stützt.

15) Ziehstemmen mit Uebergreifen.

E. Uebungen an der wagerechten Leiter.

I. II. und III.

1) Hang und Hangelarten, sowie Ziehklimmen.

(Wie an der schrägen Leiter.)

2) Vor- und Rückschwingen im Querhang, sowie im Seithang.

3) Hangeln beim Schwingen.

4) Liegehang vorlings.

Die Hände nehmen Speichgriff an den Holmen und die Knie oder Fersen schließen im Hange ebenfalls an die Holme an.

5) Hangeln im Liegehang vorlings.

6) Hangeln zum Seitspannhang an der äußern Seite des Holms.

7) Desgl. an den Sprossen.

8) Drehhangeln aus Seitspannhang an den Sprossen.

Mit einer halben Drehung des Körpers greift die eine Hand an eine andere Sprosse zu neuem Seitspannhange.

Turnspiele.

Die hohe Bedeutung passender Spiele für die geistige und leibliche Entwickelung unserer Jugend kann keinem Erzieher entgehen. „Hier paart sich", sagt Jahn, „Arbeit mit Lust, und Ernst mit Jubel. Da lernt die Jugend von klein auf, gleiches Recht und Gesetz mit Andern halten. Da hat sie Brauch, Sitte, Ziem und Schick im lebendigen Anschaun vor Augen." So wird das Spiel eine Schule fürs Leben, welches gar oft schnellen Entschluß und feste That verlangt. Aeltern und Lehrer haben schon darum die Pflicht, jene Jugendspiele zu hegen und zu förden. Und welche Einsicht läßt sich nicht in den Charakter der harmlos Spielenden erlangen? Im raschen Gange des Spieles giebt sich jeder, wie er ist und macht es dem Erzieher möglich, die rechten Angriffspunkte erziehlicher Wirksamkeit zu erfassen. Deshalb und um des eigenen Jungbleibens willen betheilige sich der Lehrer am frohen Spiele der Kinder, und zeige sich dabei ganz als Spielgenosse, und schreite nur, wenn es nöthig ist, mit entscheidender Stimme ein. Kann er selbst nicht mehr alle Thätigkeiten mit vollziehen, so ordne und leite er doch dieselben mit fester Entschiedenheit, bei theilnehmender Freundlichkeit. Das ist um so mehr nöthig, als in Gegenwart des Lehrers oder anderer Erwachsener bei Schulfestlichkeiten, Ausflügen und dergl. die junge Schaar gewöhnlich nicht von selbst spielt oder nicht rasch einig wird, ob und wie lange das oder jenes Spiel gespielt werden soll. Bei Ausführung der Spiele ist noch folgender Jahn'sche Ausspruch zu beachten: „Ein Turnspiel geht um Sieg und Gewinn, aber niemals um Gewinnst. Darum sind selbst dem kleinsten Turner auch außer der Turnzeit niemals: Marmel, Knippkügelchen, Knopf- und Nadelspiel und dergl. zu gestatten. Mit solchen Nichtswürdigkeiten fängt man an, und mit seinem oder anderer Leute Vermögen hört man auf." Dem Charakter nach müssen die Turnspiele Bewegungsspiele sein, die von einer größern Anzahl Spieler nach festen Gesetzen gespielt werden. In den gewöhnlichen Turnstunden wähle man solche, zu deren Ausführung der Turnplatz ausreicht. Diejenigen, welche einen größern Raum erfordern, nehme man auf Spaziergängen und Turnfahrten vor.

I.

1) Fangen, Haschen oder Zeck.

Die Spieler stehen in ungebundener Ordnung umher und suchen dem durch Wahl, Abzählen oder Loos bestimmten Häscher oder Zeckmann zu entfliehen, während dieser einen derselben zu erhaschen strebt. Gelingt ihm dies, so versetzt er dem Erhaschten einen Schlag mit flacher Hand, wodurch nun dieser Zeckmann wird. Der vorige Zeckmann bleibt im nächsten Spiele fangfrei.

2) Schneidezeck.

Dies Spiel unterscheidet sich vom vorigen dadurch, daß die Spieler sich bemühen, die Linie zwischen dem Zeckmann und dem Verfolgten zu durchlaufen, worauf der Zeckmann jedesmal den neu hindurchgelaufenen Spieler verfolgen muß.

3) Katz und Maus.

Ein Spieler wird zur Katze und ein anderer zur Maus ernannt. Die Uebrigen geben sich die Hände und bilden einen Kreis, in welchem sich die Maus aufhält, während die Katze von Außen hineinzuschlüpfen und die Maus zu haschen sucht. Gelangt die Katze in den Kreis, so wird der Maus durch Hochhalten der Hände ein Ausweg geboten, der aber der Katze sogleich wieder verschlossen wird. Ist die Maus gefangen, so kommt das Paar an die Reihe, bei welchem der Katze das entscheidende Durchschlüpfen gelang, oder irgend ein anderes.

4) Kreislaufen oder Ringschlagen.

Die Spielenden bilden einen Kreis mit Stirn nach Innen und Einer wird zum Umgänger bestimmt. Nun kann das Spiel auf doppelte Weise ausgeführt werden:

a) Mit Gleichlauf.

Der Umgänger giebt einem Spielenden einen leichten Schlag auf den Rücken und läuft rasch um den Kreis außen herum, während der Geschlagene ihn in derselben Richtung verfolgt. Letzterer darf wieder an seinen Platz treten, wenn er Ersteren erreicht; wo nicht, so nimmt Dieser die Lücke ein und Jener ist Umgänger.

b) Mit Gegenlauf.

Der Umgänger berührt im Vorübergehen einen Mitspielenden und läuft in der angenommenen Richtung außen um den Kreis, während der Be-

rührte in entgegengesetzter Richtung früher in die entstehende Lücke zu kommen sucht. Der Uebrigbleibende ist Umgänger im nächsten Spiel.

5) Kämmerchen-Vermiethen.

Die Spielenden stehen einzeln an Bäumen oder sonst bezeichneten Stellen, nur der Miether hat keinen Platz, sondern geht zu irgend Einem und fragt: „Hast Du kein Kämmerchen zu vermiethen?“ worauf dieser antwortet: „Nein, geh' ein Haus weiter!“ Sobald er sich nun einem Andern zuwendet, verständigen sich je zwei hinter seinem Rücken und verwechseln ihre Plätze. Gelingt es während deß dem Miether, einen der leer gewordenen Plätze zu erlangen, so wird der nun Platzlose sein Nachfolger.

II.

6) Den Dritten abschlagen oder „Drei Mann hoch.“

Die Spieler, welche eine gerade Zahl ausmachen müssen, stellen sich zu Zweien dicht hinter einander in einem Kreise auf, das Gesicht kreiseinwärts gekehrt. Ein übrig bleibendes Paar theilt sich in den Abschläger, der innerhalb, und den Dritten, der außerhalb des Kreises sich bewegen muß. Der Dritte stellt sich nun plötzlich vor irgend ein Paar, worauf der Abschläger sogleich hinzueilt, um dem Außenstehenden des entstandenen Dreilings mit dem Plumpsack einige Schläge zu geben. Ehe dies geschieht, eilt aber der Bedrohte in den Kreis, weßhalb je 3 Schritte Abstand zwischen den einzelnen Paaren nöthig sind, und stellt sich vor irgend ein Paar, dessen Hintermann nun gefährdet ist. Wird ein solcher vom Abschläger geschlagen, ehe er sich in den Kreis flüchten und vor ein anderes Paar stellen konnte, so wird der Geschlagene Abschläger, während der vorige Abschläger sich als Dritter vor irgend ein Paar stellt, worauf jeder Mitspielende genau achten muß, wenn er nicht plötzlich überrascht werden will.

7) Glucke und Geier.

Die Zahl der Spieler betrage 10—15. Sind mehr vorhanden, so werden 2 oder 3 Spielabtheilungen gemacht. Einer wird Geier, ein anderer Henne und die Uebrigen werden Küchlein und stellen sich in einer Reihe so hinter die Henne, daß einer den andern an den Kleidern oder an einem um die Hüften gebundenen Tuche festhält, oder die Hände auf Vordermanns Schultern legt. Der Geier versucht nun, ein Küchlein zu rauben, was ihm gelungen ist, wenn er ein solches ergreift. Die Henne, die selbst unverletzlich ist, übt stete Abwehr gegen den Geier, und die Küchlein müssen

durch rasche Schwenkungen der Reihe sich stets unter dem Schutze der Henne zu halten suchen. Welches Küchlein vom Geier berührt wird, tritt aus der Reihe; auch kann bestimmt werden, daß mit dem Berührten zugleich die in der Reihe noch Folgenden Eigenthum des Geiers werden. Das Spiel wird fortgesetzt, bis die Henne aller Küchlein beraubt ist.

8) Reifenwerfen.

Die Spieler, die alle mit einem Stabe und einem Reifen versehen sind, stellen sich 12 bis 20 Schritte von einander in einem Kreise auf.

a) Der erste schleudert seinen Reifen dem einen Nachbar zu, der denselben mit seinem Stabe auffängt und weiter schleudert. Indeß erhält der Erste von seinem andern Nachbar dessen Reifen zugeworfen u. s. w., so daß nach und nach alle Reifen den Kreis in hohen Bogen durchfliegen, was sowohl links als rechts herum ausgeübt wird.

b) Es können auch zwei Spieler sich gegenseitig zugleich die Reifen zuwerfen und dergl.

*9) Fuchs aus dem Loch.

Ein kleiner Kreis oder im Saale eine Ecke wird als Fuchsloch bezeichnet. Von da aus muß der Fuchs, nachdem er gerufen hat: „Fuchs aus dem Loch!" hinkend die Spielerschaar in einem nicht zu groß abgegrenzten Platze verfolgen. Trifft er mit dem Plumpsack einen Spieler, so wird dieser von den Uebrigen mit Plumpsackschlägen ins Fuchsloch gejagt und ist nun Fuchs. Setzt aber der Fuchs das hinkfreie Bein nieder, so wird er mit dem Rufe: „Fuchs zum Loch"! in den Bau getrieben. Dabei darf er nicht festgehalten, sowie auch niemals beim Hinken gestoßen werden. Wird er müde, so darf er einen Augenblick im Baue ausruhen; bleibt er aber zu lange darin, so rufen die Andern: „Fuchs aus dem Loch!" und zählen: „Eins, zwei, drei!" worauf sie ihn austreiben, wenn er nicht aushinkt.

*10) Schwarzer Mann.

Der zum schwarzen Mann bestimmte Spieler erhält ein Abzeichen (Tuch um den Arm und dergl.), stellt sich der Spielerschaar gegenüber und geht mit dem Rufe: „Fürchtet Ihr Euch vor dem schwarzen Mann?" derselben entgegen. Sogleich laufen die Spieler mit dem Rufe: „Nein" seiner Grenze zu und sind frei, wenn sie in dieselbe unberührt gelangt sind. Wer aber vom schwarzen Manne vorher erhascht wird, erhält das Abzeichen des schwarzen Mannes und geht als Gehülfe mit auf die andere Seite. Der Lauf, abwechselnd nach der einen und andern Seite wird so lange fortgesetzt, bis

alle Spieler schwarze Männer sind. Wer über die seitliche Grenzen des Spielplatzes läuft, wird schwarzer Mann. Sind nur noch einige (oder ein) Spieler zu fangen, und sie kommen dreimal glücklich durch die schwarzen Männer, so haben sie sich frei gespielt.

III.

*11) Bar- (Frei-) oder Barr- (Schranken-) laufen.

Der Spielplatz ist ein Rechteck von 30—40 Schritt Länge und 15—20 Schritt Breite.

Zwei durch Wahl oder Loos bestimmte Spieler wählen abwechselnd aus den 20—80 Spielgenossen je Einen für sich, bis die ganze Schaar in 2 Abtheilungen getheilt ist. Jede Abtheilung bezieht nun eine Schmalseite des Platzes als Lager.

Rechts von jeder Lagergrenze befindet sich 6—8 Schritte davon auf den Langseiten des Rechtecks je ein Gefangenenmal.

Es läuft nun von der einen Spielhälfte ein guter Läufer gegen die andere, von welcher sogleich ein Gegner kömmt, der ihn zu haschen sucht. Indeß läuft von der ersten Reihe ein Zweiter aus, um den von der andern Reihe Ausgelaufenen zu fangen und dabei seinen eigenen Genossen zu decken. Desgleichen kömmt hierauf von der andern Reihe ein Zweiter gelaufen, der die beiden vorher ausgelaufenen Gegner verfolgt. Ueberhaupt gilt das Gesetz: J e d e r S p ä t e r e k a n n j e d e n v o n d e r G e g e n a b t h e i l u n g f r ü h e r A u s g e l a u f e n e n d u r c h e i n e n S c h l a g z u m G e f a n g e n e n m a c h e n.

Um Verwirrung zu vermeiden, dürfen nie zu viele Spieler und immer nur Einzelne auslaufen, damit Jeder weiß, wer vor ihm ausgelaufen ist. Auch soll die Deckung durch einen später auslaufenden Genossen erst bei größerer Gefahr eintreten, da sich der Bedrängte ja auch in sein Lager zurückziehen kann.

Wird ein Spieler geschlagen, so ruft der Schläger: „Halt!" und das Spiel wird sogleich auf so lange unterbrochen, bis Alle in ihr Lager zurückgekehrt sind und der Gefangene zum Gefangenenmale der Gegner gebracht ist, woran er sich in Grätschstellung mit dem linken Fuße stellen, während er den rechten Arm seiner Gespielschaft zustreckt. Kommt noch ein Gefangener hinzu, so stellt sich dieser mit dem linken Fuße an den rechten des Vorgefangenen, faßt mit seiner linken dessen rechte Hand und nimmt Stellung

wie Jener. Drei oder, bei einer großen Spielerzahl, mehr Gefangene beenden das Spiel.

Die Gefangenen können erlöst werden, indem Einer ihrer Spielhälfte, ohne Schlag zu erhalten, Einen von ihnen berührt. Daher sind die Gefangenen stets gut zu bewachen. Der Befreier führt den Erlösten mit dem Rufe: „Erlöst!“ zu seiner Schaar zurück, indeß das Spiel so lange unterbrochen wird. Stehen die Gefangenen nicht verbunden, so ist nur der Berührte erlöst.

Wer über die Längsgrenzen des Platzes läuft, ist gefangen. Wer aber ungeschlagen in die Lagergrenze der Gegner gelangt, darf frei um den Platz herum zu den Seinen gehen, wodurch aber das Spiel keine Unterbrechung erleidet.

*12) Das deutsche Ballspiel (Ballschlagen).

Der Spielplatz muß 75—150 Schritte lang und 40—50 Schritte breit sein. Nahe an der Schmalseite bezeichnet man das Schlagmal, einige Schritte davon links vorwärts das Sprungmal und 40—50 Schritte vom ersten das Laufmal.

Außer einem guten elastischen Ball von 2—3 Zoll Durchmesser braucht man einen Ballstock (Preller, Ballpritsche) mit abgerundetem Handgriff und etwas breiterer Schlagfläche.

Die Spielschaar, deren Zahl zwischen 10—60 wechseln kann, wird nun wie im vorigen Spiele durch 2 Auserwählte in 2 Hälften getheilt. Der eine Wähler wirft dem andern vorher den Ballstock zu. Letzterer fängt ihn und hält ihn an derselben Stelle fest. Dann ergreift ihn der erste unmittelbar neben der Hand des Zweiten. Nun läßt dieser los und nimmt auf gleiche Weise neuen Griff. Wer dann zuletzt das oberste Stabende bekömmt, der darf zuerst einen Spielgenossen wählen, darauf wählt der andere einen solchen u. s. w.

Die Spielerschaft des Ersten ist „oben“, d. h. sie hat das Schlagen des Balles auszuüben und stellt sich deshalb am Schlagmale auf; die andere ist „unten“, d. h. sie muß den Ballen fangen und vertheilt sich deshalb auf dem Spielplatze. Die Schläger sind die Herren, die Fänger die Dienenden. Letztere schicken einen ihrer Leute als „Einschenker“ zum Schlagmal. Er muß dem jedesmaligen Schläger den Ball überreichen, oder ihn selbst neben dem Schläger kopfhoch aufwerfen, so daß dieser ihn gut fortschlagen kann. Ist der Ball schlecht aufgeworfen, so braucht der Schläger nicht zu schlagen.

Jeder Schläger hat, je nach Bestimmung, 1, 2 oder 3 Schläge. Dann tritt er sogleich an das Sprungmal und läuft von da bei günstiger Gelegenheit zum Laufmal. Gelangt er von diesem sogleich oder später zurück, so hat er wieder Schlagrecht, nachdem die noch am Schlagmal Anwesenden geschlagen haben.

Die Dienenden müssen den geschlagenen Ball fangen und damit einen Gegner zu werfen suchen, der im Begriff ist, zwischen Sprung- und Laufmal hin- oder herzulaufen. Dann ist der Ball dem Einschenker zuzuwerfen. Die Schläger dürfen ihn nicht haschen. Hat der Einschenker durch Zuwerfen oder durch eigenes Erhaschen den Ball erlangt, und es sind Laufende unterwegs, so wirft er nach einem derselben oder wirft den Ball einem Genossen zu, wenn dieser näher an einem Läufer sich befindet und denselben besser treffen kann. Während des Einschenkens darf kein Schläger laufen; auch darf der Schläger den Ballstock nicht mit über das Schlagmal hinausnehmen und beim Wegwerfen desselben keinen Genossen treffen, sonst zählt dies Alles als ein Gewinn für die Dienenden. Desgleichen haben diese einen Gewinn, wenn sie einen Ball frei auffangen oder einen Läufer im Wurfe treffen; fängt Einer den Ball frei und trifft damit auch noch einen Läufer, so zählt dies doppelt. Drei Gewinne geben den Dienenden die Herrschaft und ihre Gegner sind „ab!".

Ist nur noch ein Schläger im Schlagmal, so darf dieser einen Schlag mehr thun; trifft aber auch der letzte Schlag nicht, ehe ein anderer Schläger zurückkehrt, so kommen die Gegner an den Schlag.

Legt sich irgend ein Spieler zum Ausruhen auf den Boden, so zählt dies für die Gegenabtheilung einen Gewinn.

Nachträge.

Viele der aufgeführten Freiübungen lassen sich in jedem Wohnzimmer vornehmen. Wohlmeinende Eltern und Lehrer können ihren Kindern in manchen freien Stunden Anleitung zu solchen angenehmen und nützlichen Beschäftigungen geben, und dabei sich selbst frisch und munter erhalten.

Wenn es beim Unterricht auf eine möglichst vielseitige Betheiligung bald der obern, bald der untern Gliedmaßen ankömmt, und unsere Uebungen nach dieser Rücksicht aufeinander folgen sollen, so mag doch der bessern Uebersicht wegen nachträglich eine kurze Zusammenstellung der einzelnen Gelenkthätigkeiten folgen.

1) Uebungen des Kopfes:

Beugen, vor=, rück= und seitwärts, Drehen und Kreisen.

2) Uebungen der Arme:

Beugen, Strecken, Stoßen, Heben, Schwingen, Drehen.

3) Uebungen der Hände und Finger:

Beugen, Strecken, Kreisen.

4) Uebungen des Rumpfes:

Hüftheben und Senken, Beugen, Drehen, Kreisen.

5) Uebungen der Beine:

Beugen, Strecken, Stoßen, Heben, Schwingen, Spreizen, Grätschen, Drehen, Kreisen.

6) Uebungen der Füße:

Heben, Senken, Beugen, Strecken, Drehen, Kreisen.

Daß eine mannigfache Verbindung dieser Thätigkeiten möglich ist, zeigen unsere Uebungen hinreichend an.

Zu den angegebenen Freiübungen kann noch zweckmäßig hinzukommen:

Der Liegestütz auf dem Boden.

Vorlings ruht dabei der gestreckte Körper auf den Handballen der gestreckten Arme und auf den Fußzehen; **rücklings** auf den Händen und Fersen.

Eine Menge Frei= und Ordnungsübungen lassen sich auch beim Geräthturnen zweckmäßig anwenden. Wir erinnern nur an solche Uebungen auf Schwebebaum, Schwebestangen, Laufbretern, Stelzen, Schlittschuhen und dergl. sowie an mannigfache Uebungen mit Handklappern und Hanteln.

Das Turnen am Springbock und am Pferd gründet sich auf vielfache Stütz= und Sprungübungen mit und ohne Grätschen der Beine. Bei dem Turnspiel des Bockspringens muß Jeder, über den gesprungen

wird, guten Stütz der Arme auf den sicher stehenden Beinen, von denen eins vor- das andere zurücksteht, beobachten. Der Springende nimmt Stütz auf Jenes Schultern und macht hinreichend weite Grätsche beim Sprunge.

Das Ringen und der Hinkkampf können noch als schöne Turnspiele angewandt werden.

Das Gerwerfen nach einem Pfahlkopf ist von größern Schülern mit einer Sprungstange, die unten mit einem eisernen Ringe beschlagen ist, ausführbar. Dabei tritt das rechte Bein mit gebogenem Knie einen Schritt zurück und der Körper ruht auf demselben; die rechte Faust hält in der Nähe des rechten Ohres den Ger, mit der Spitze nach vorn, wagerecht über der rechten Schulter; dann wird der Arm wagerecht rückwärts gestreckt und nach vorn geschnellt, so daß beim Abwerfen der Ger wagerecht fliegt und nur mit der Spitze auftrifft.

Wo die in unserem Werkchen aufgeführten Uebungen Eingang gefunden haben, wird sich leicht manche Erweiterung anschließen.

Neben dem Turnen muß natürlich eine zweckmäßige Lebensweise beachtet werden. Pelz- und Pudelmützen, große wollene Halstücher für gewöhnliche Bedeckung, überheiße Zimmer, unreine Luft und dergl. können Kindern sicher nicht zuträglich sein. Schiefes, gebücktes Sitzen in Schule und Haus muß jede freie Thätigkeit der Athmungswerkzeuge hemmen und den Körper verkümmern lassen. Was hätten da nicht Eltern und Lehrer noch zu thun?

Man übertreibe nichts, aber man folge dem gesunden Sinne und das Gedeihen unserer Jugend wird immer mehr gesegnete Fortschritte machen.

Weimar. – Hof-Buchdruckerei.

Zwei

Lieder-Reigen.

Zeichenerklärung.

Stellung vor der Ausführung der Bewegung.

Stellung nach der ausgeführten Bewegung.

Bewegung.

Richtung derselben.

Stellung mit Händefassen.

Melodie zum Reigen I.



Reigen I.

Alle Vögel sind schon da, Alle Vögel, alle!

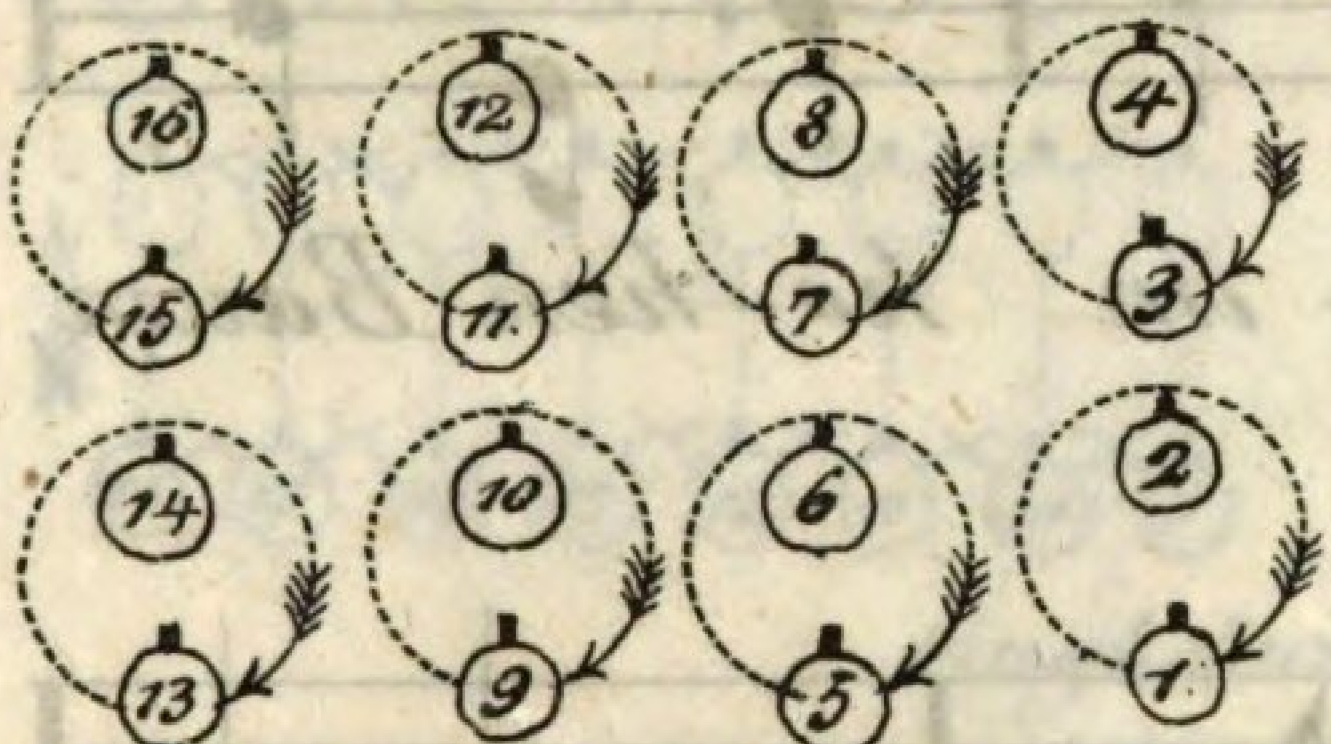


Fig. a.

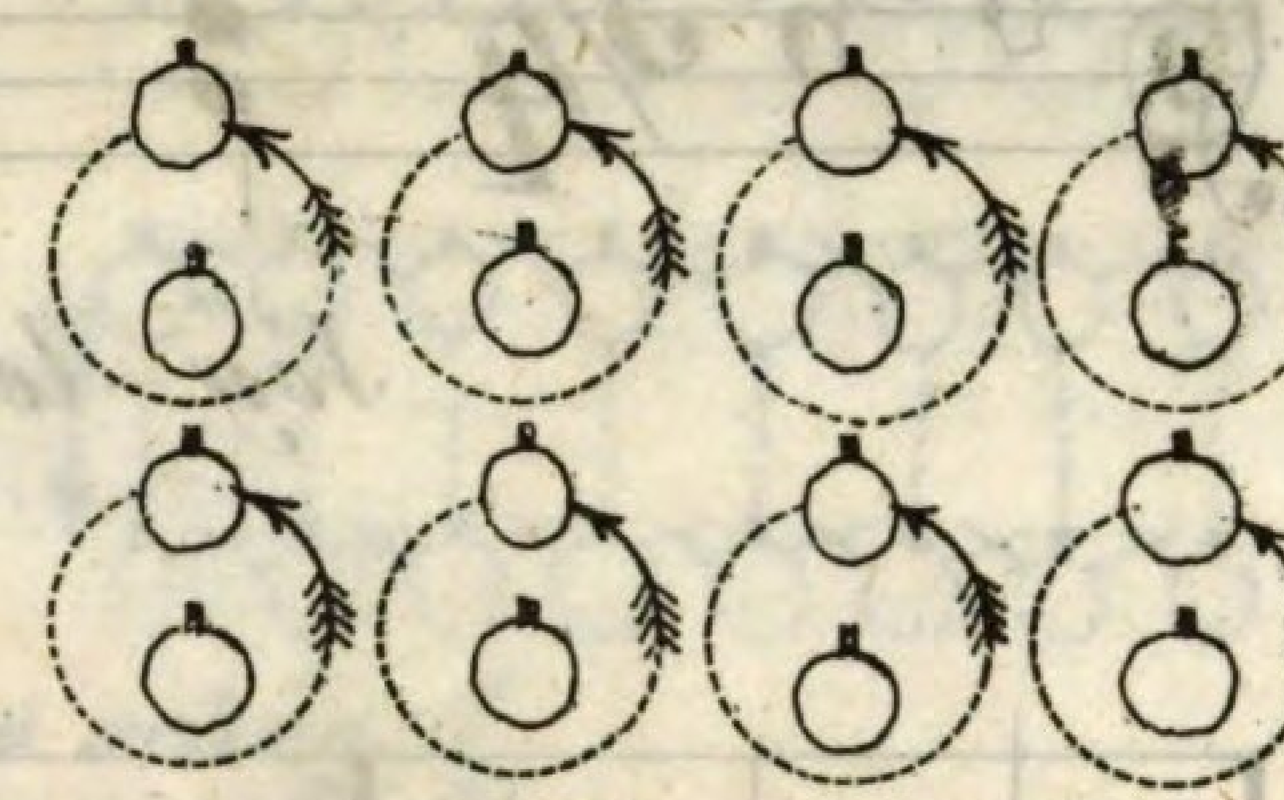


Fig. b.

Alle Vögel sind schon da, Alle Vögel, alle!

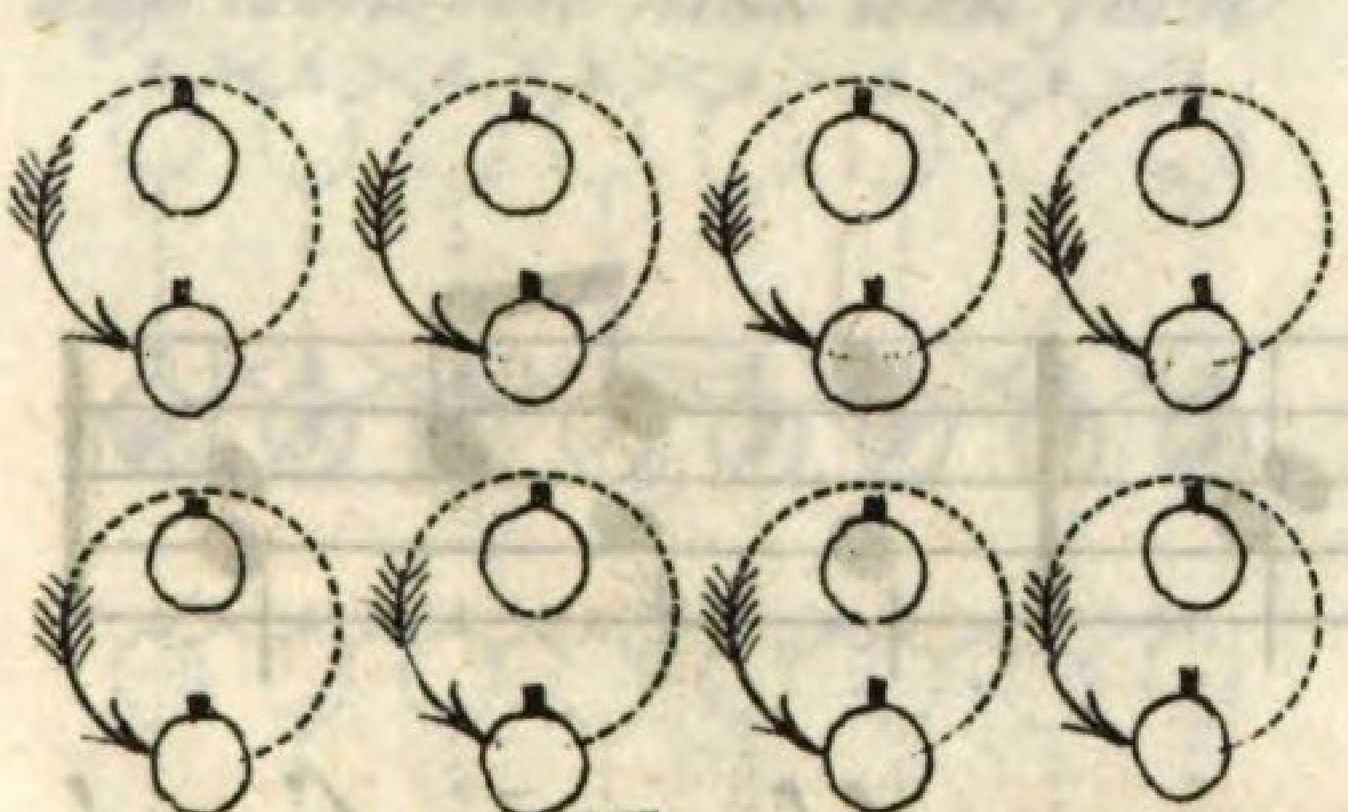


Fig. c.

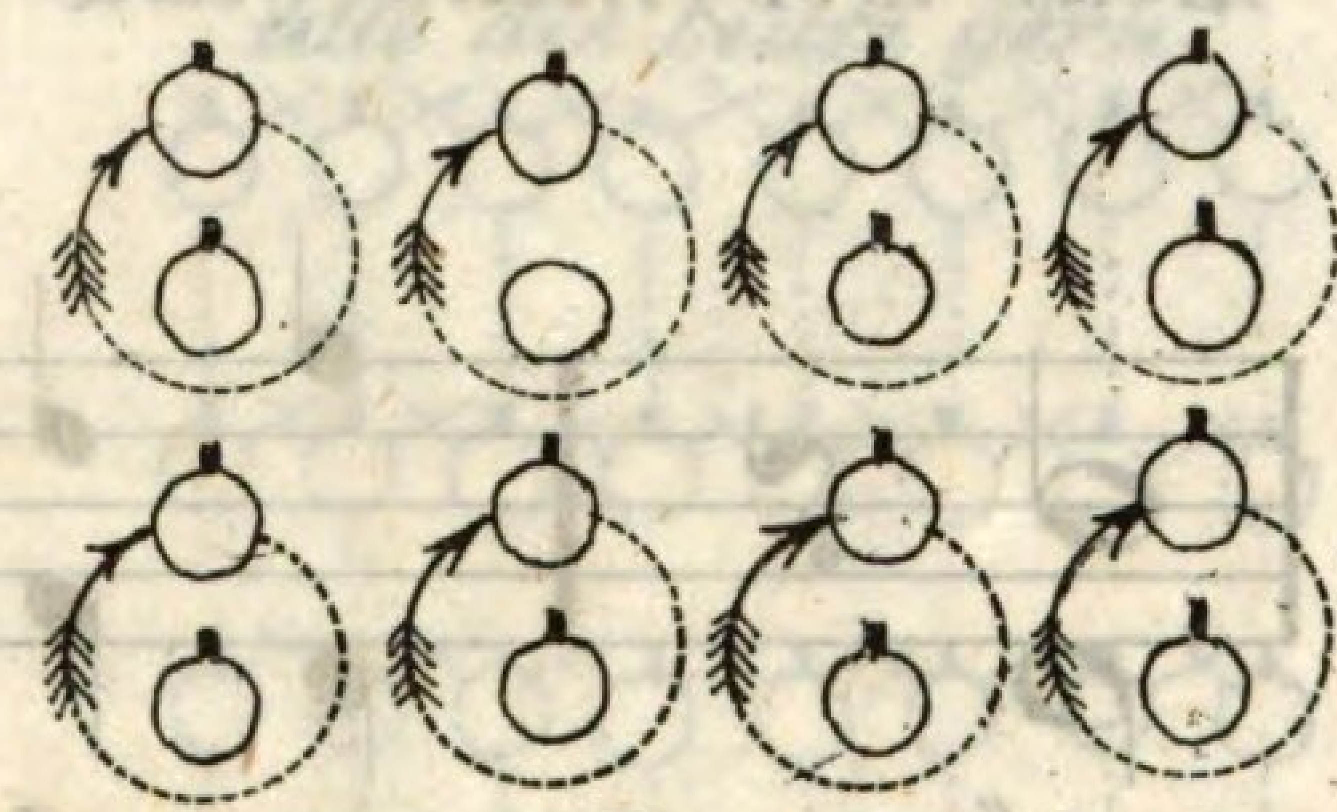


Fig. d.

Welch ein Singen, Musicir'n, Pfeifen, Zwitschern, Tirelir'n!

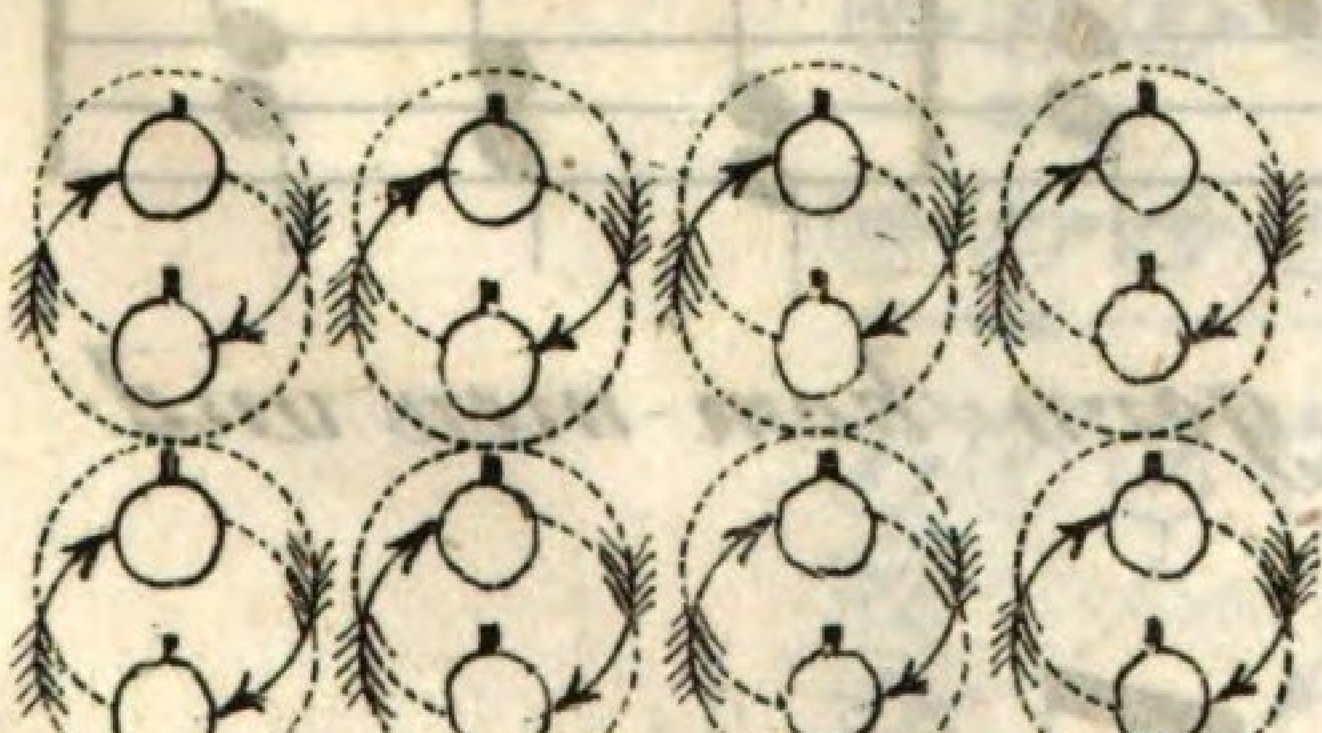


Fig. e.

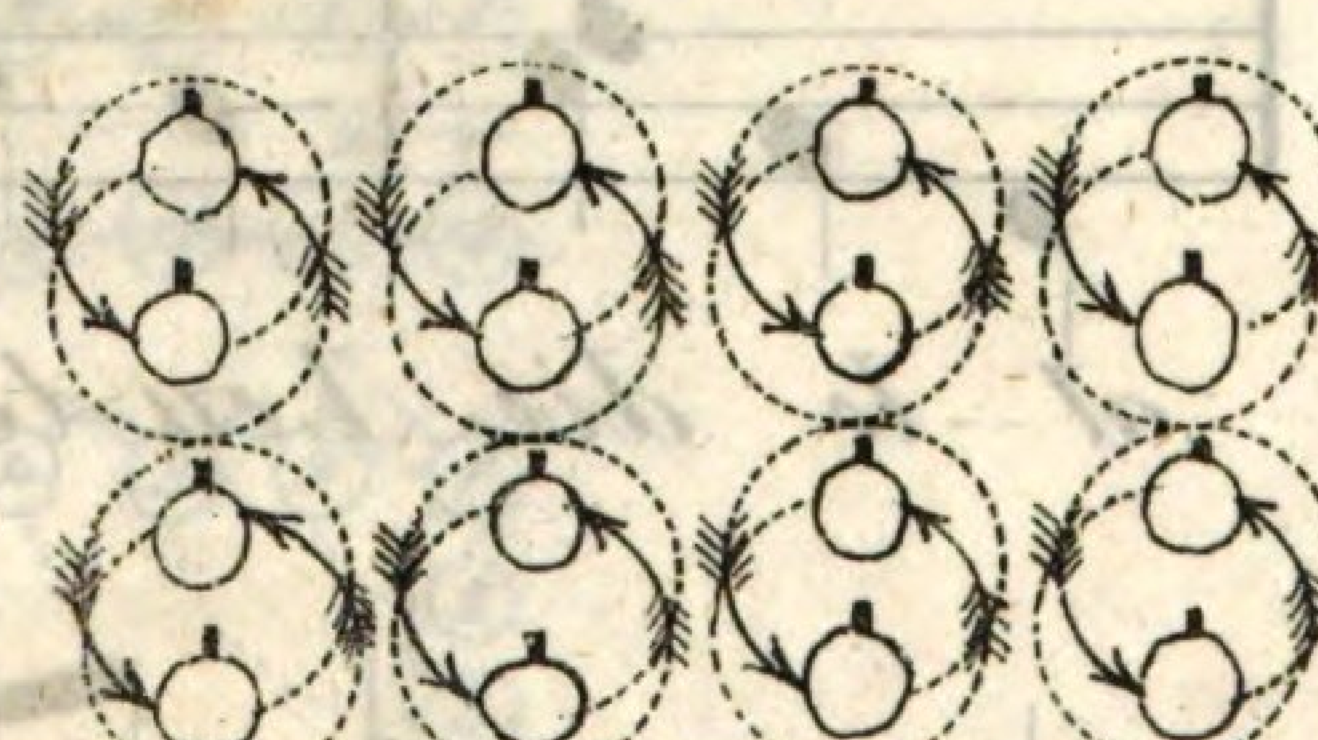


Fig. f.

Frühling will nun einmarschir'n, Kommt mit Sang und Schalle.

(wie Fig. e mit Händefassen) (wie Fig. f. mit Händefassen)

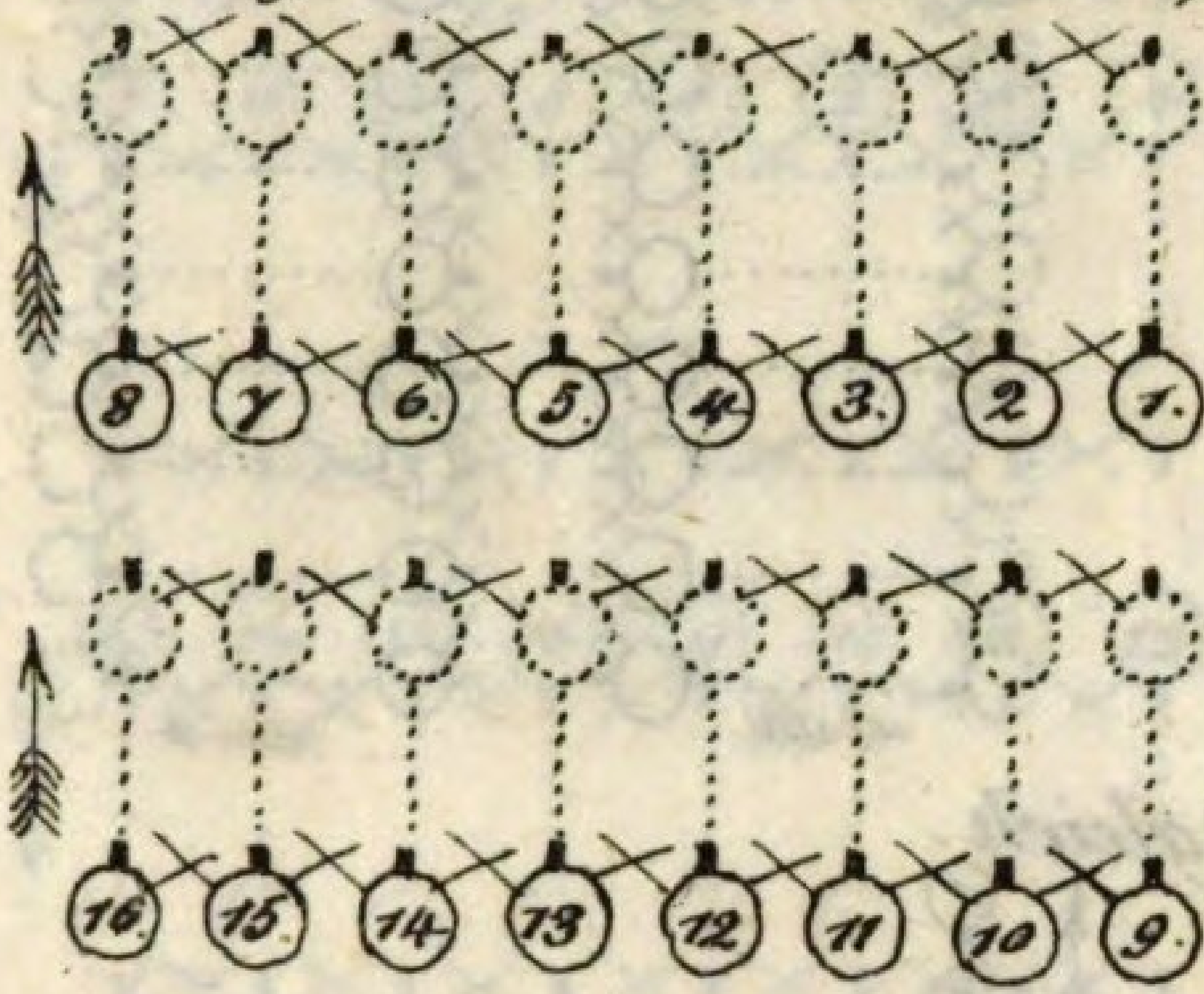
Melodie zum Reigen II.



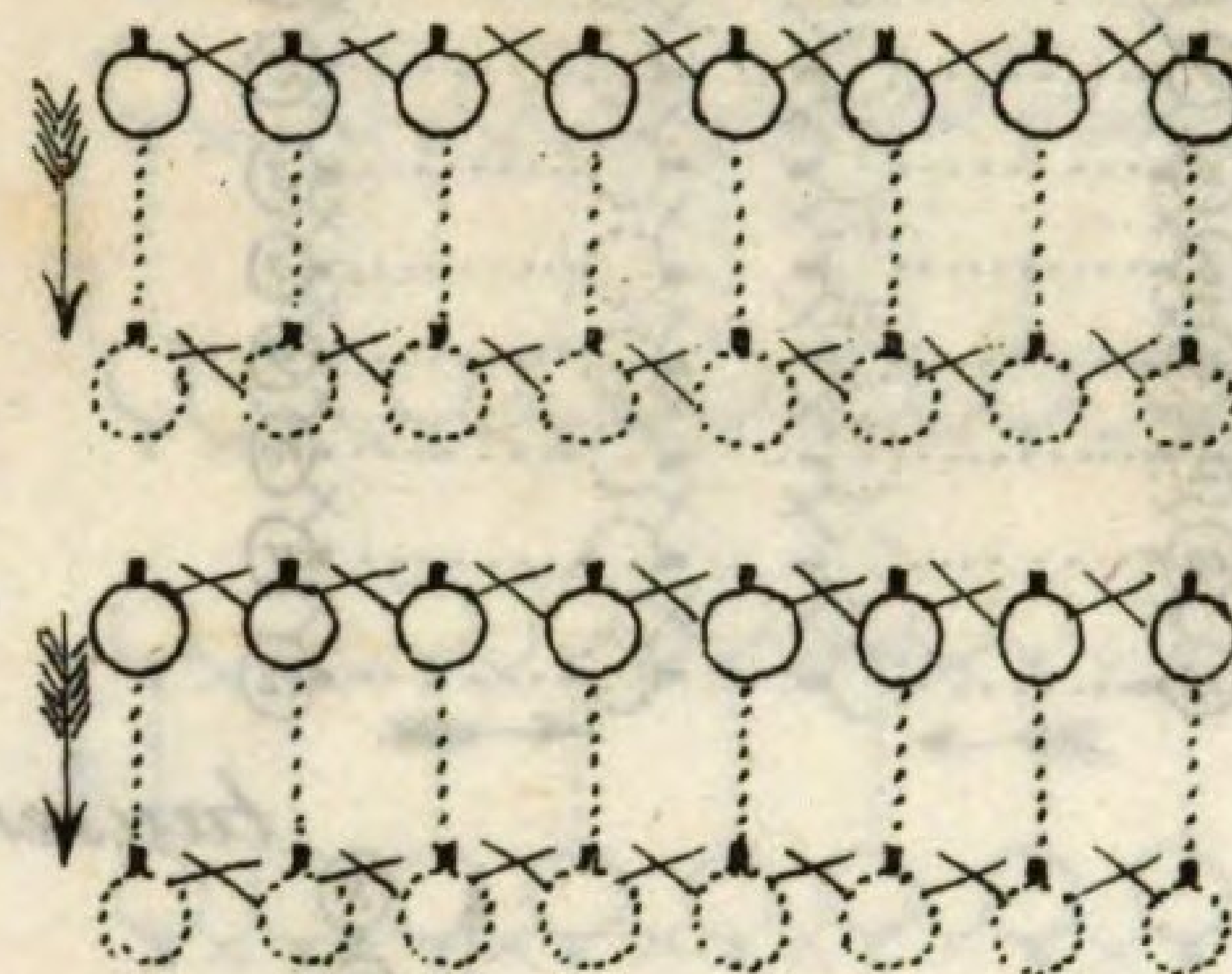
Reigen II.

Vers I.

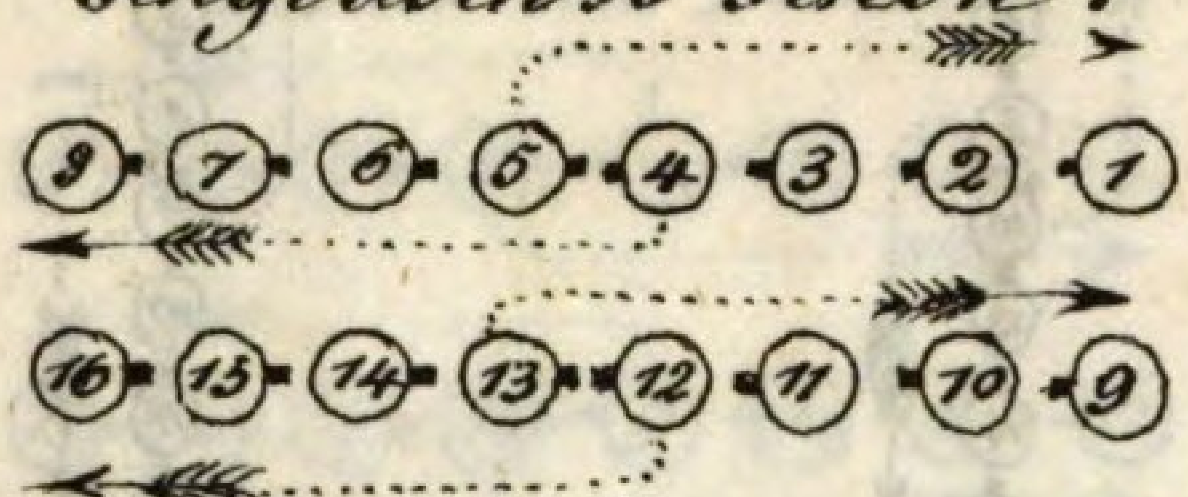
Vöglein im hohen Baum,



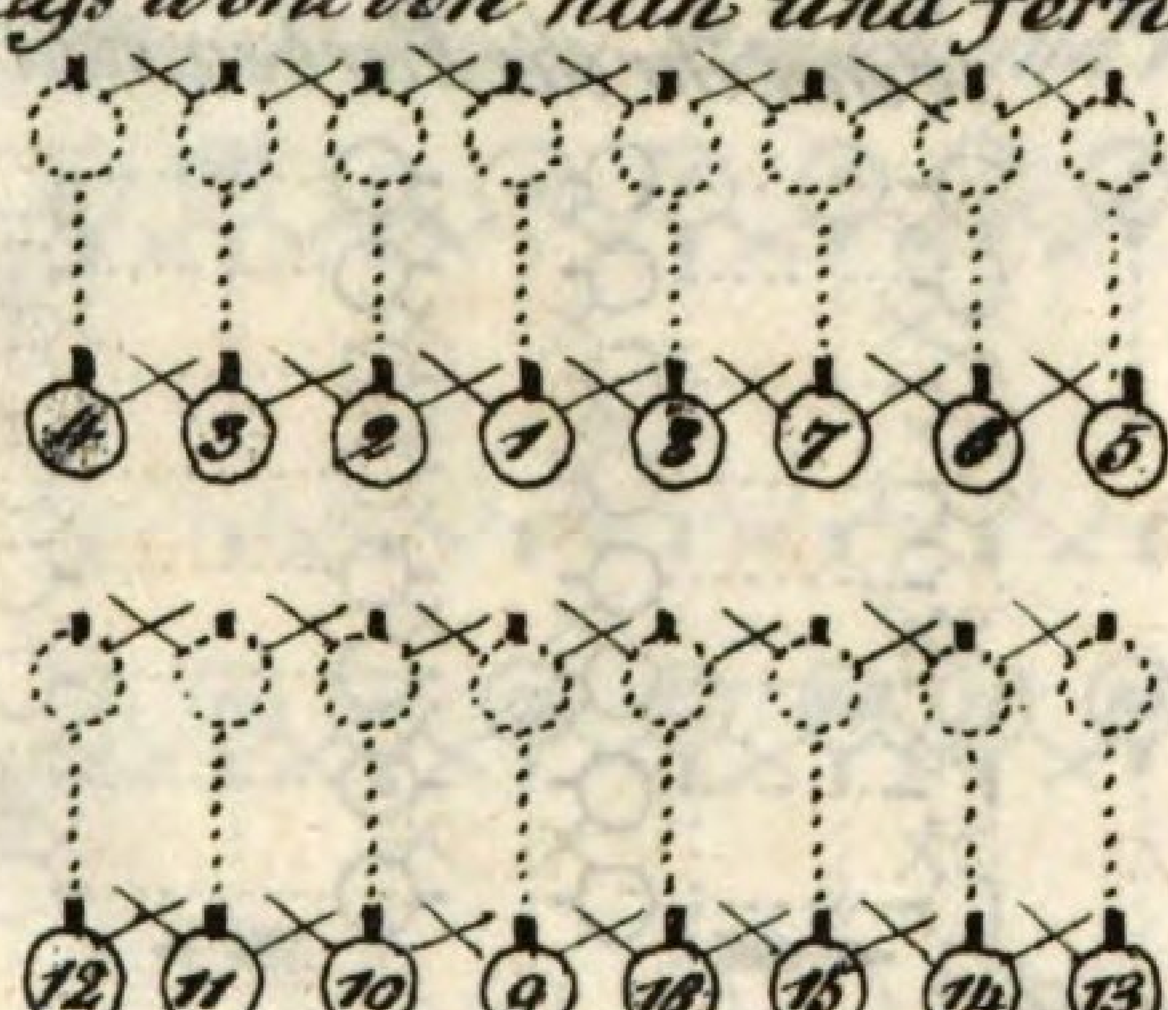
klein ist's man sieht es kaum,



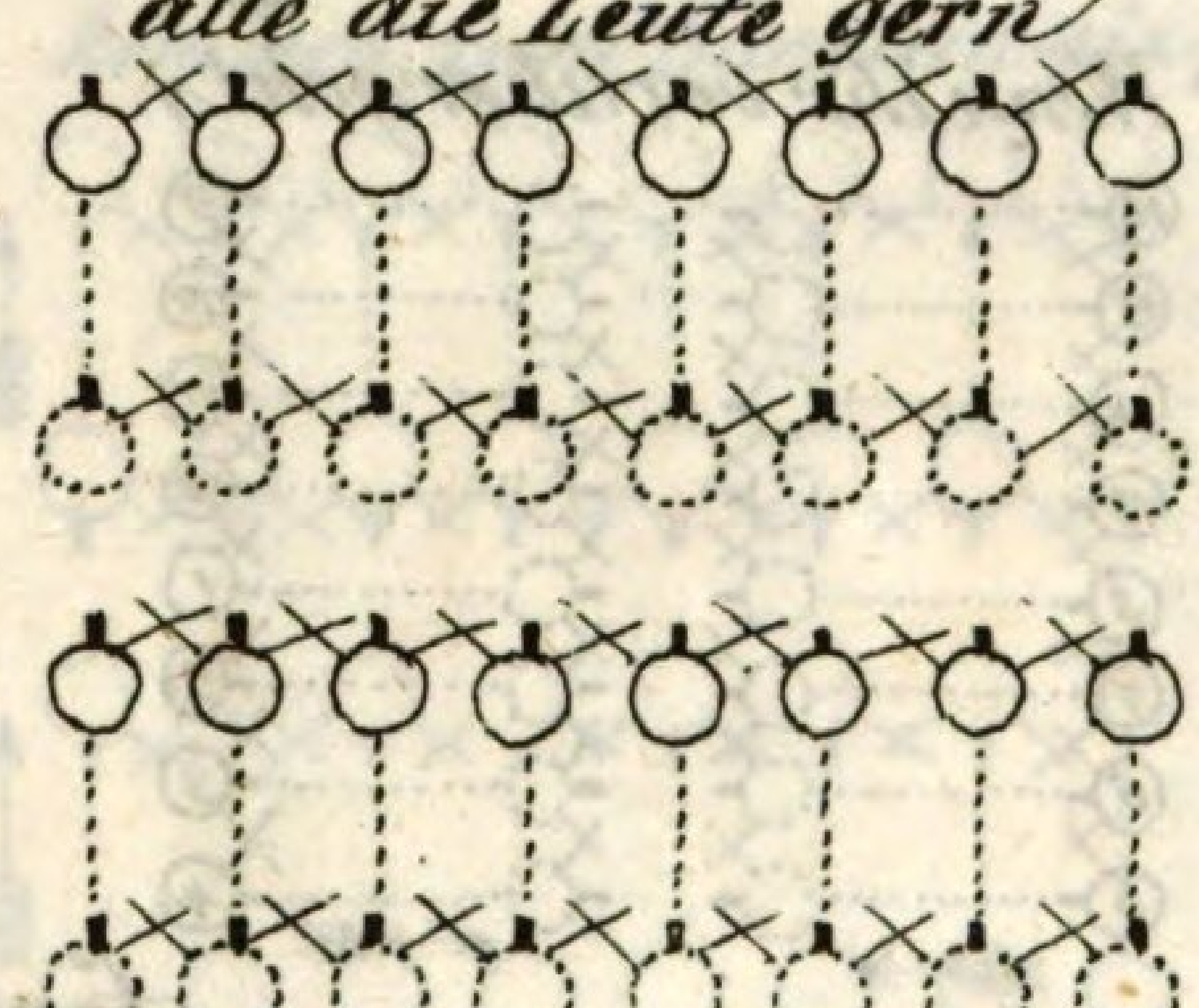
singt doch so schön!



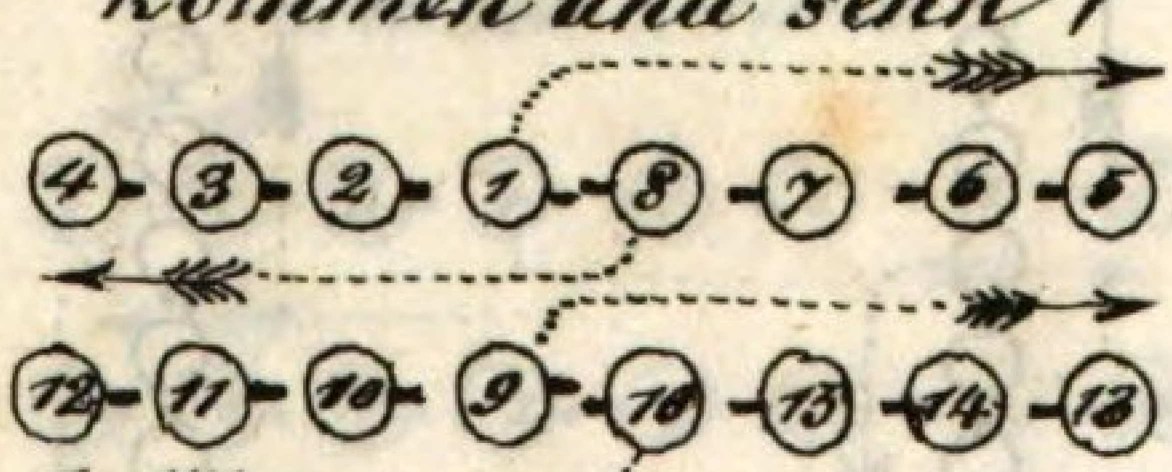
daß wohl von nah und fern



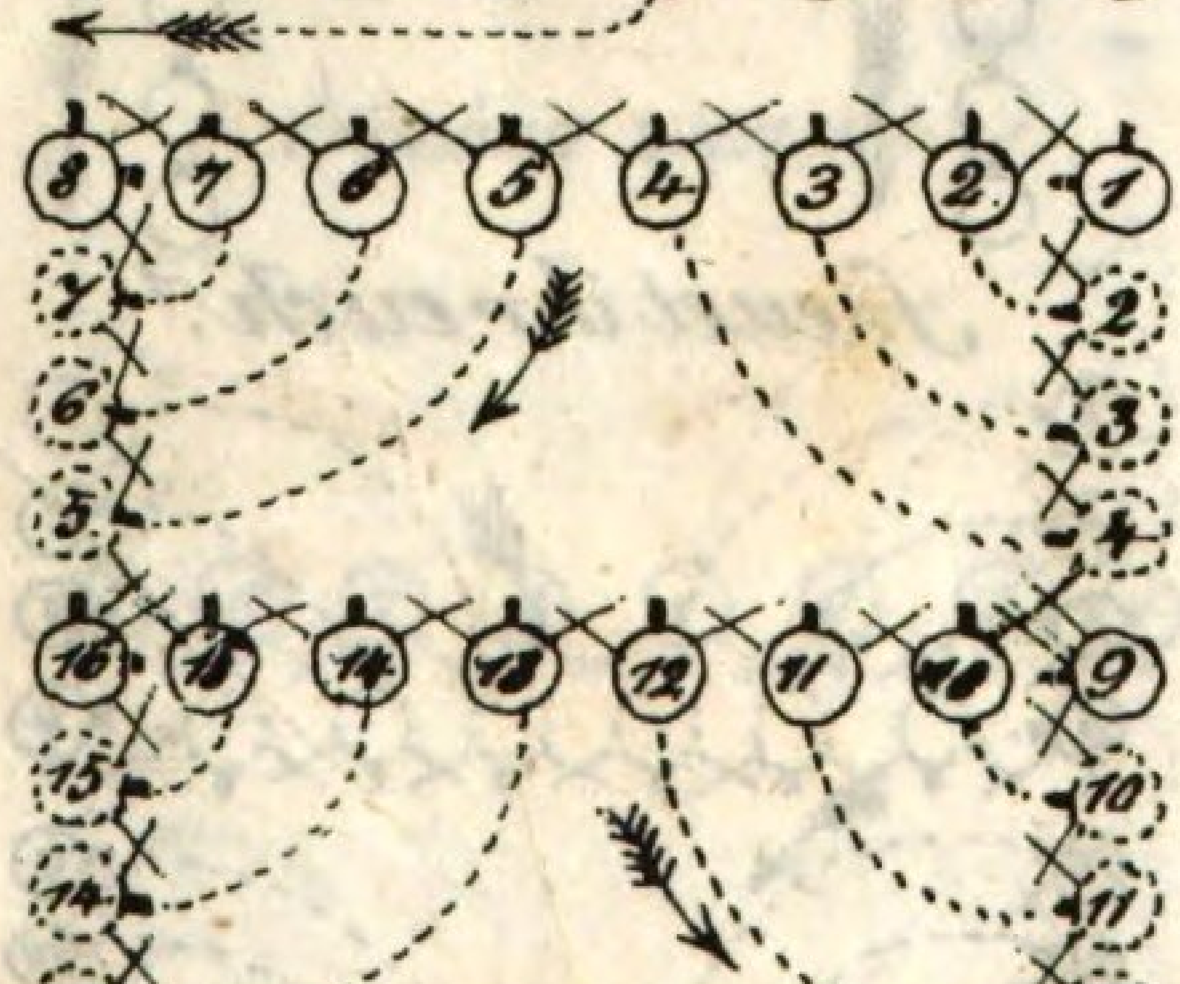
alle die Leute gern



kommen und sehn,



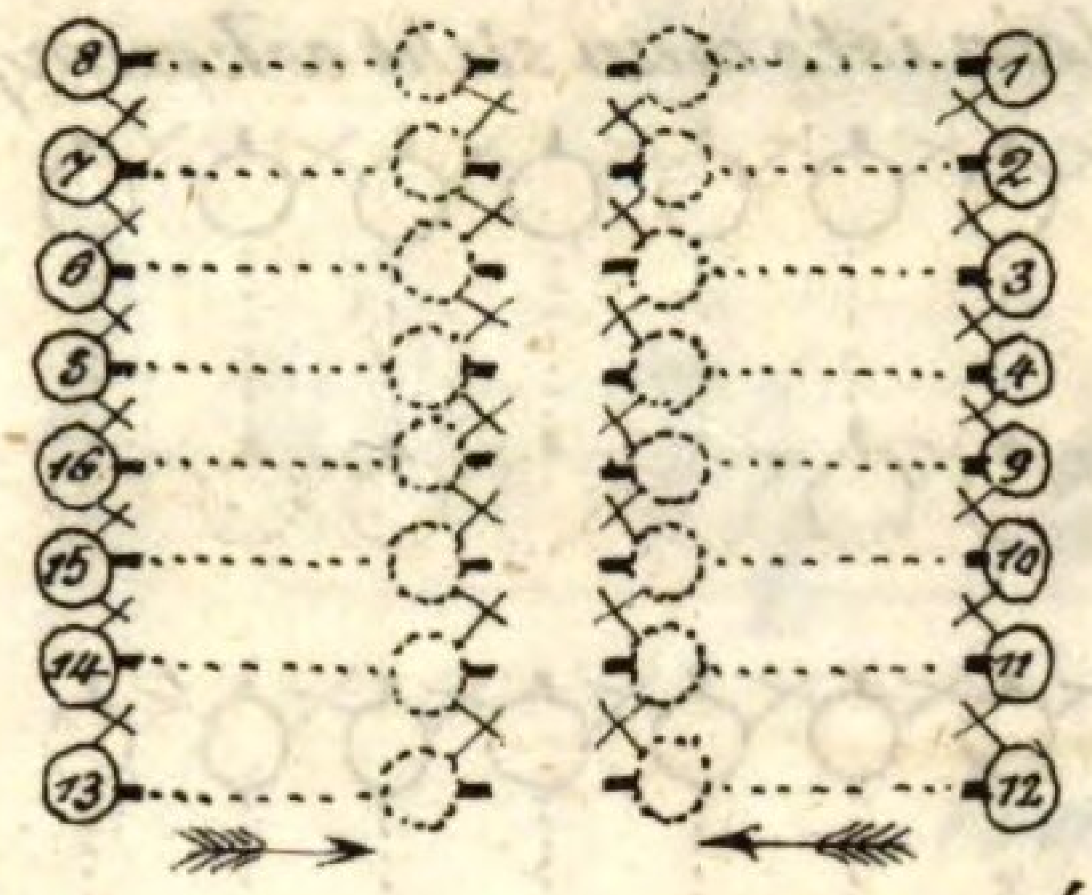
kommen

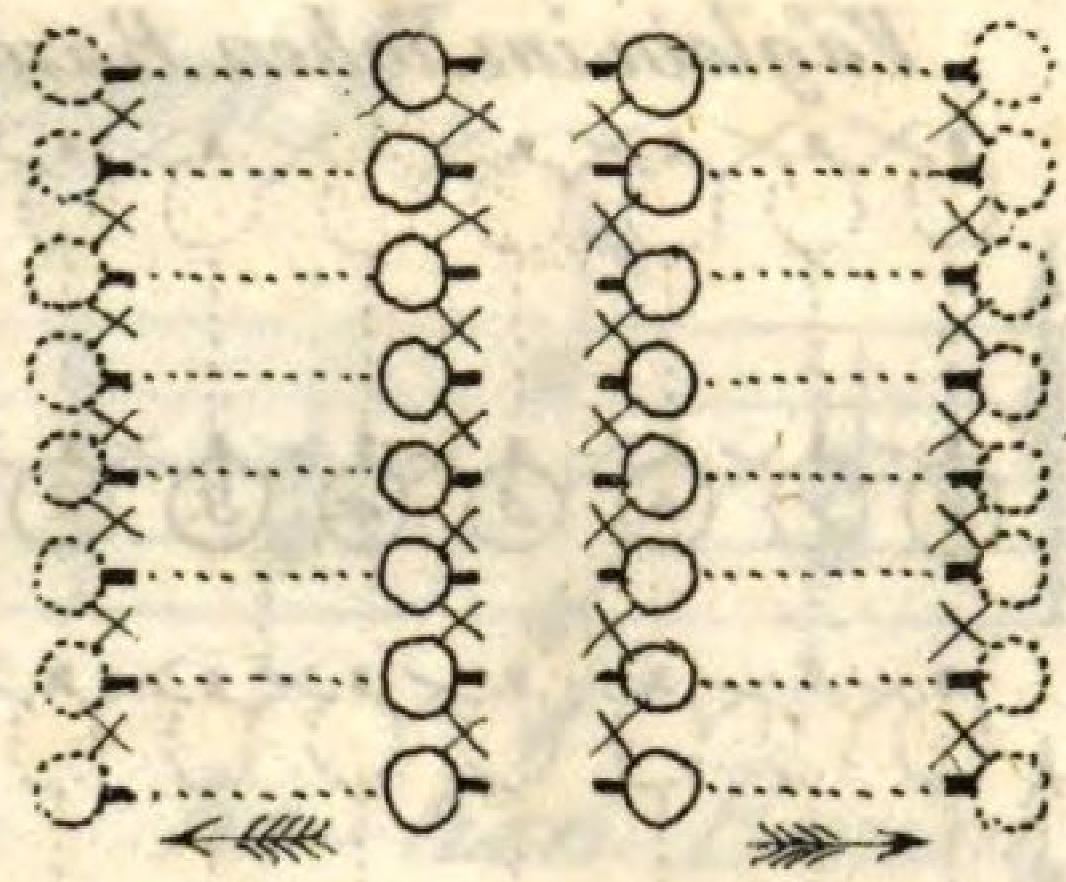


und sehn.

Vers II.

Blümlein im Wiesengrund — *blühen so lieb und bunt,*

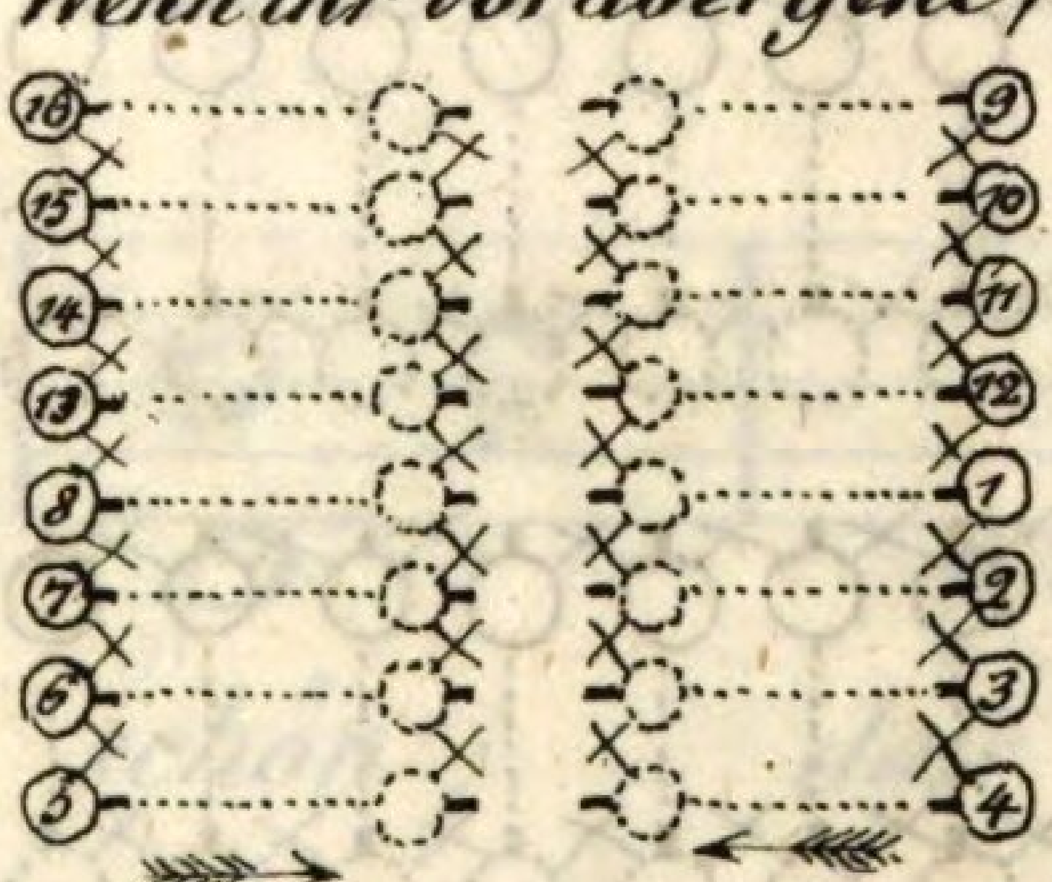


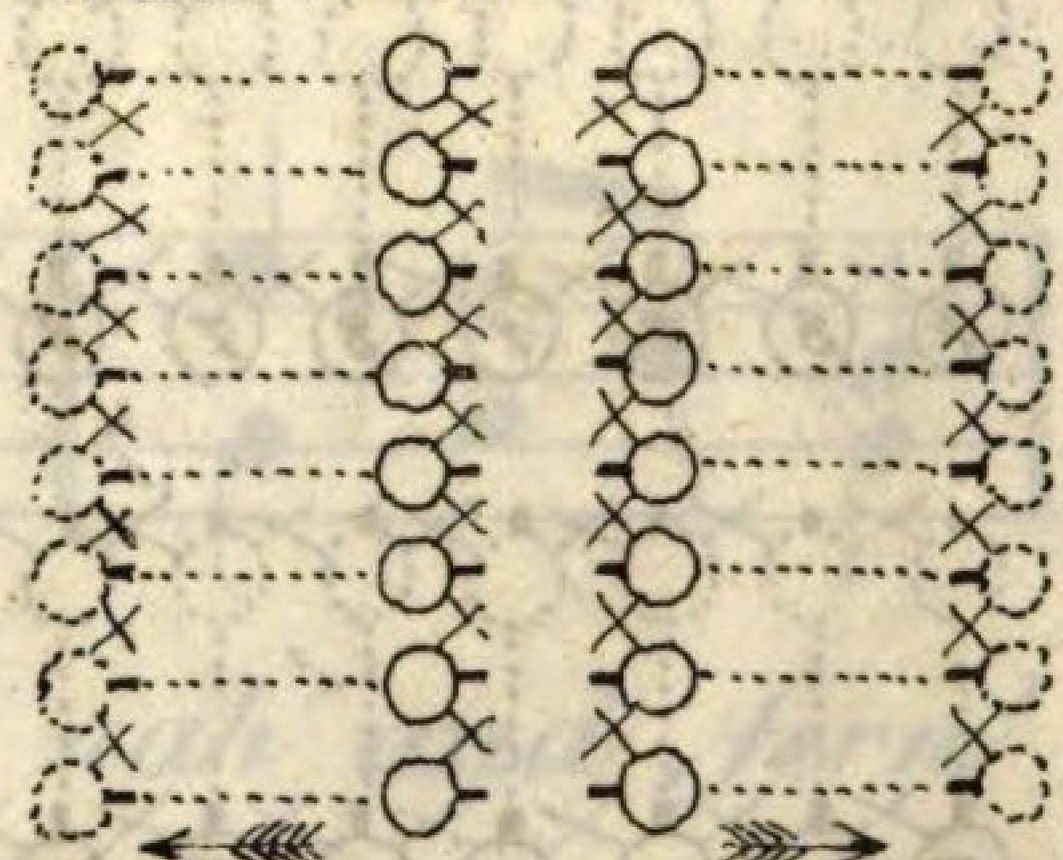


tausend zugleich.



Wenn ihr vorübergeht, — *wenn ihr die Farben seht,*

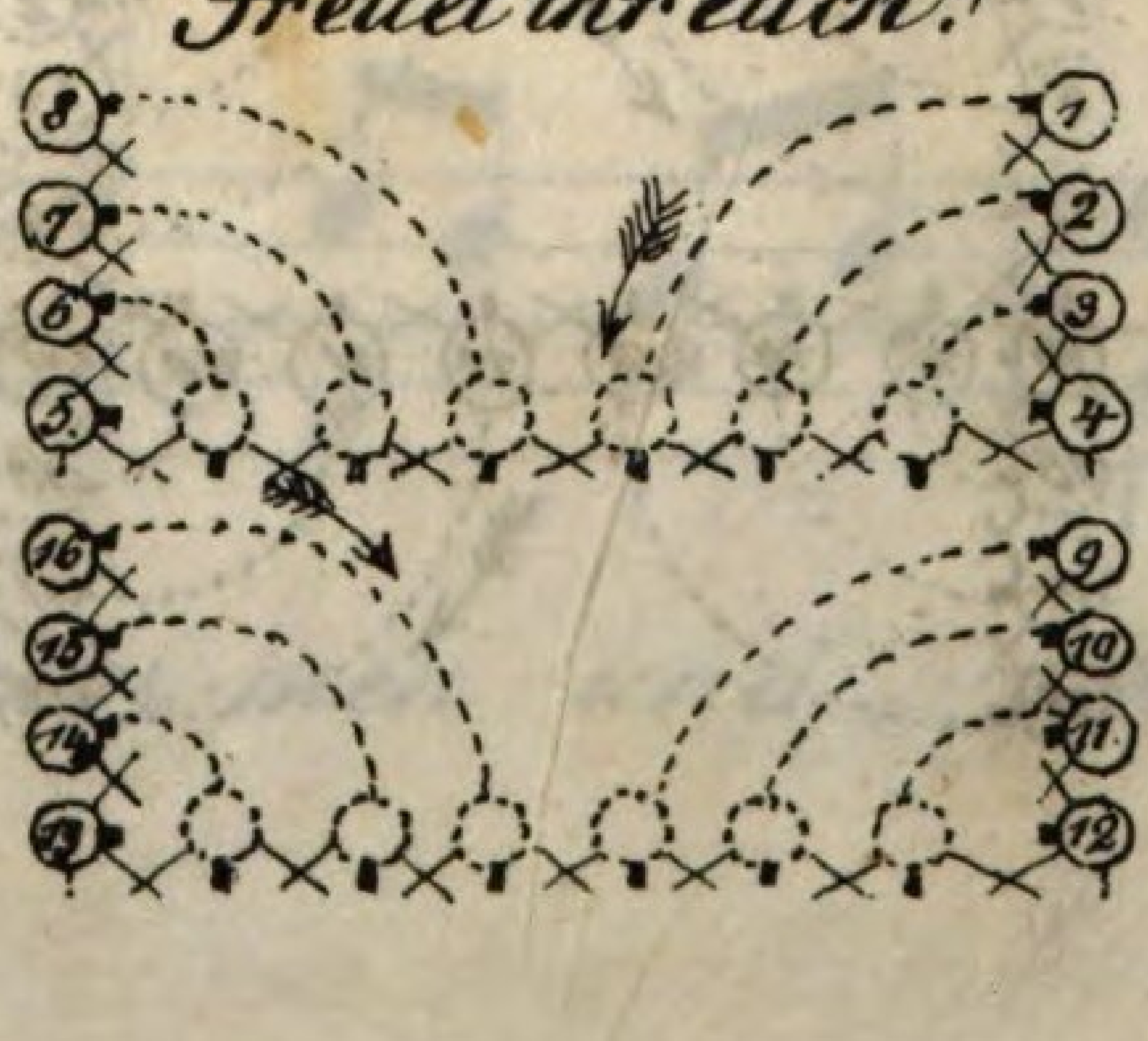




freuet ihr euch!

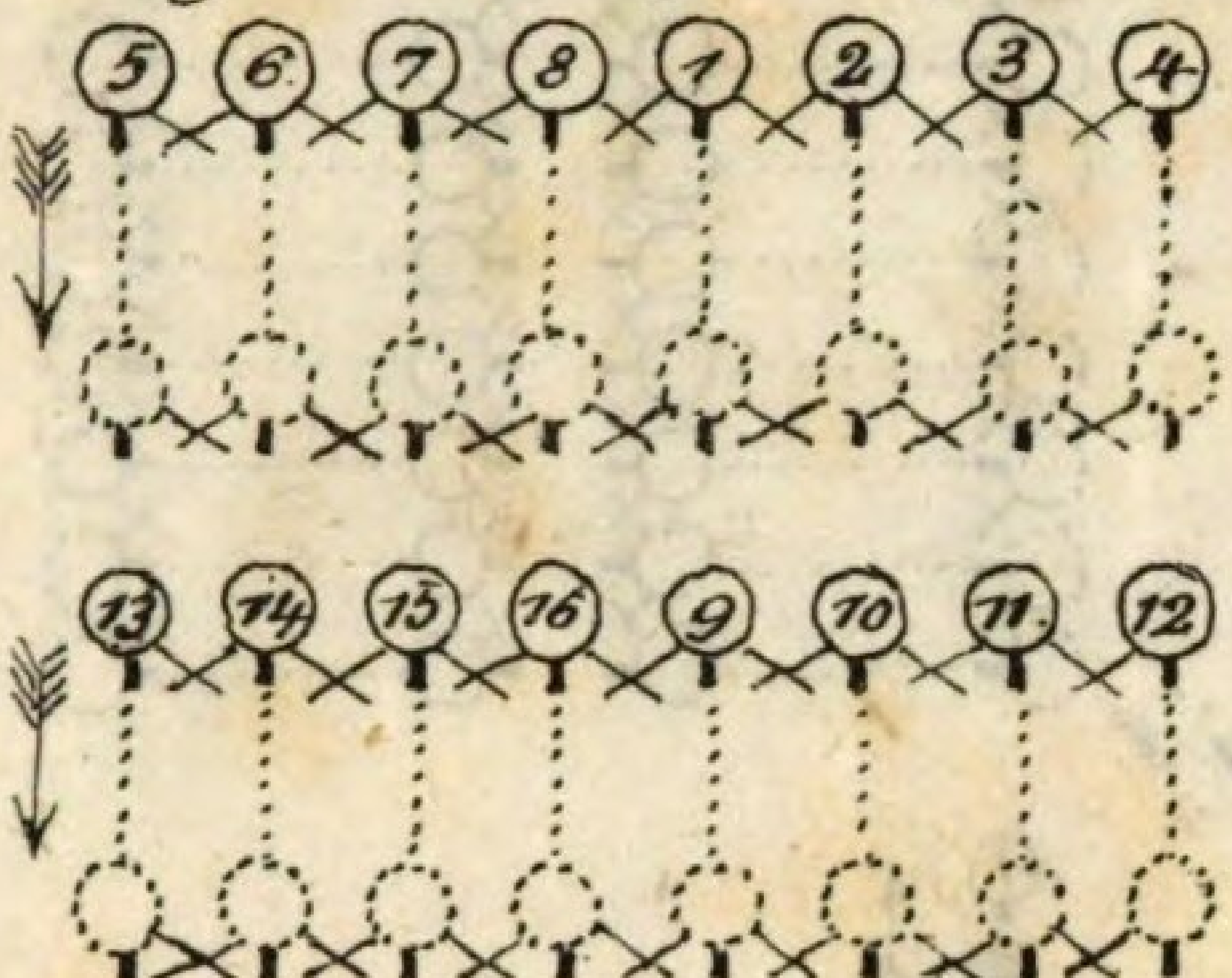


freuet ihr euch!

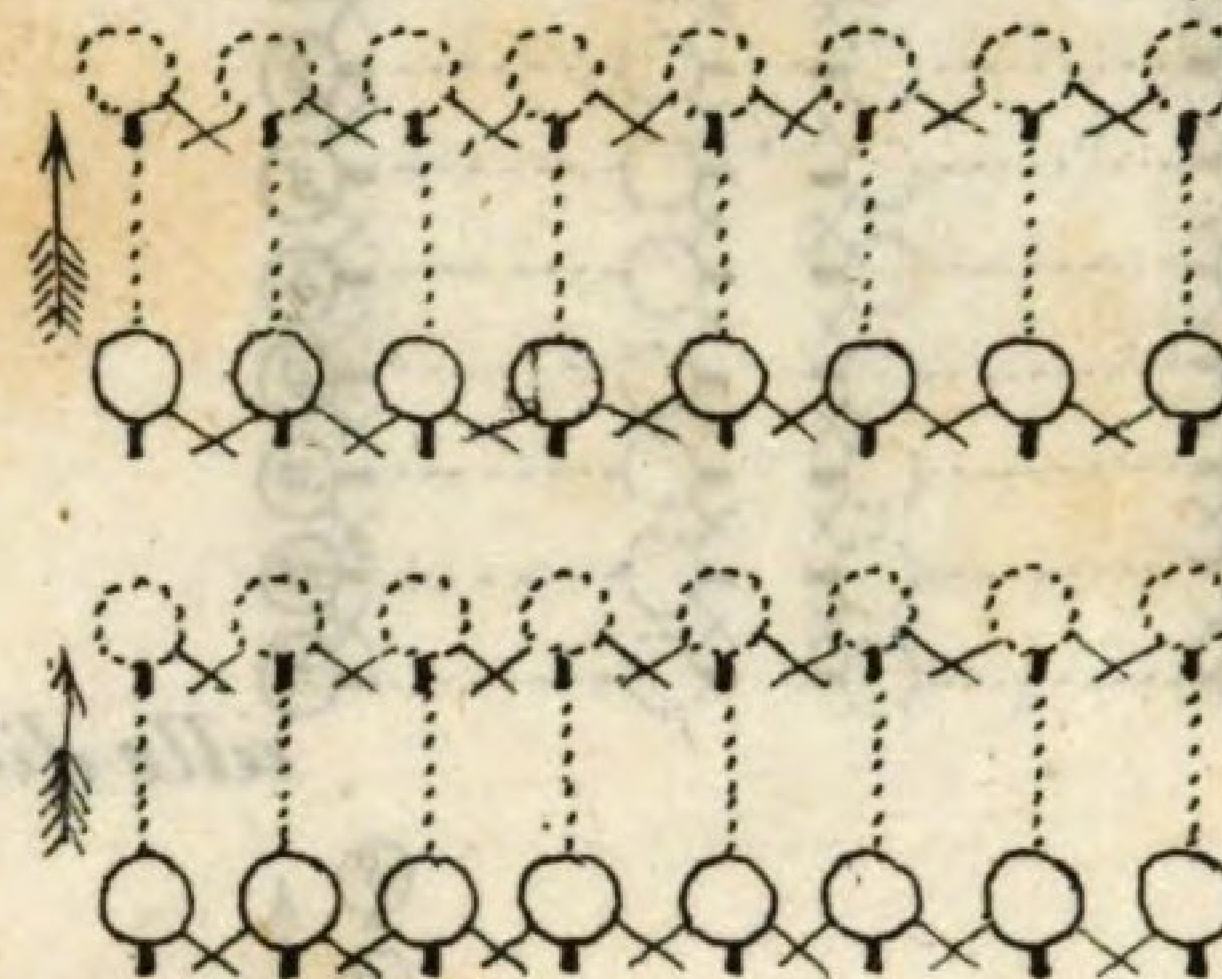


Vers III.

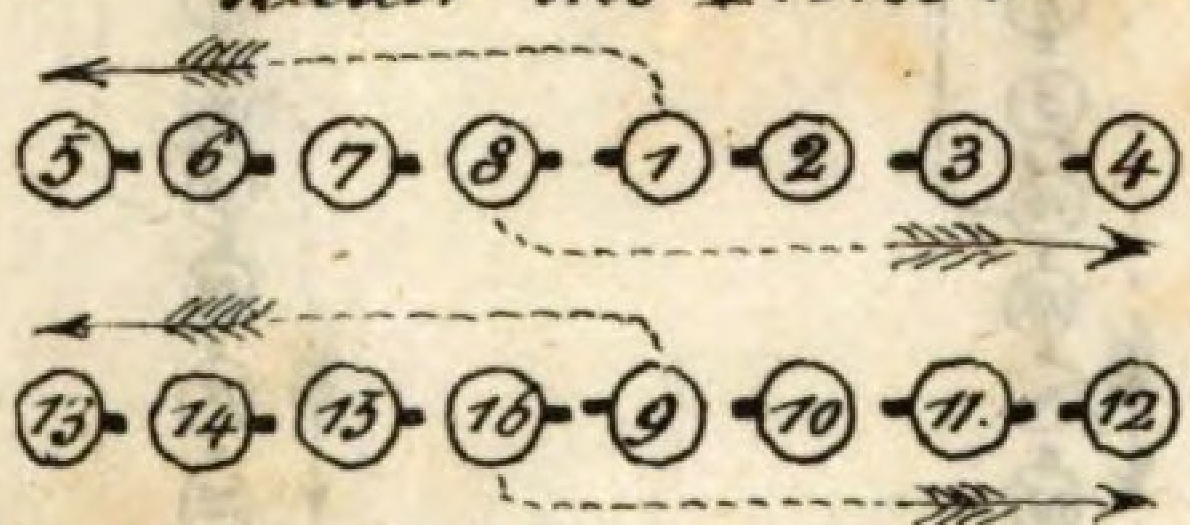
Wässerlein fliesst so fort,



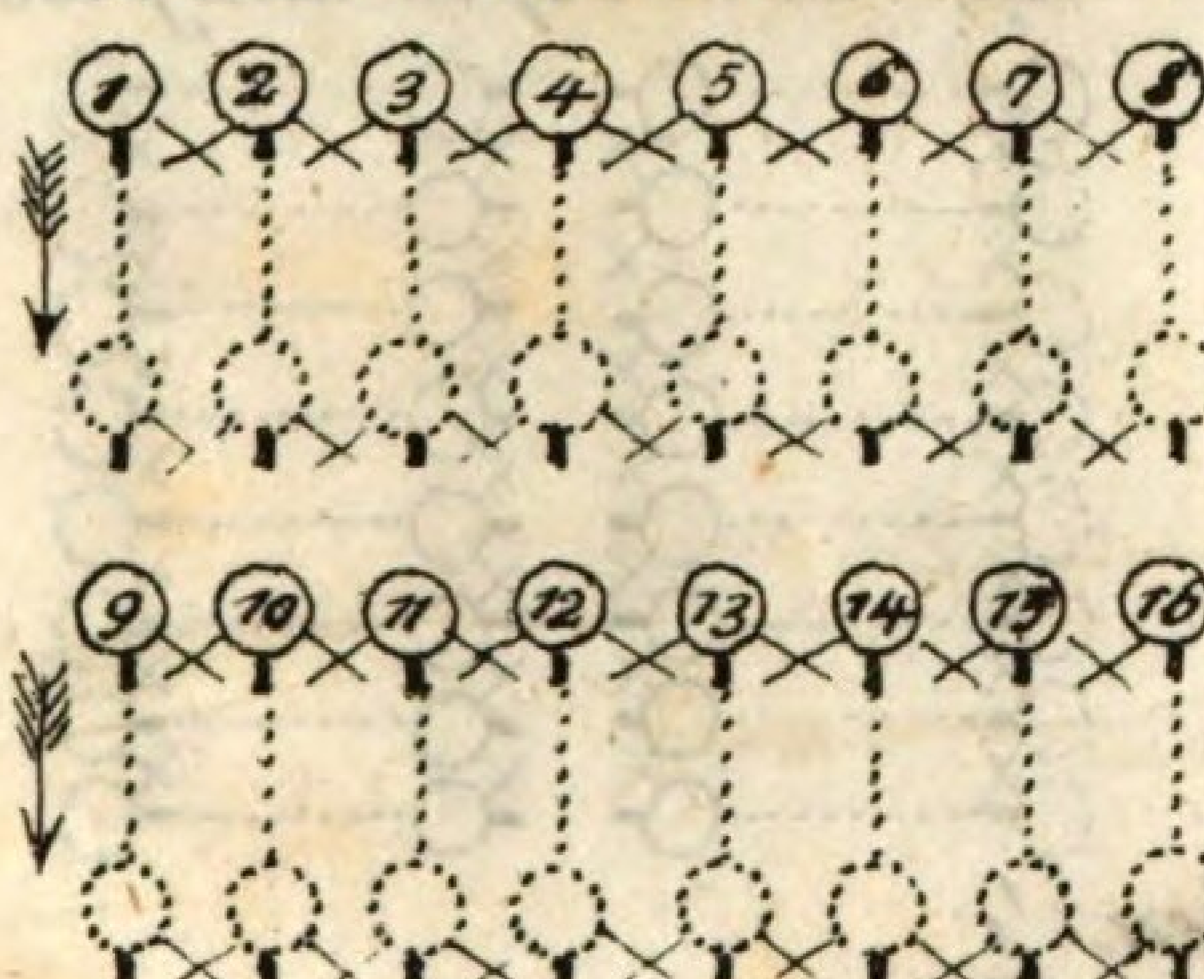
immer von Ort zu Ort,



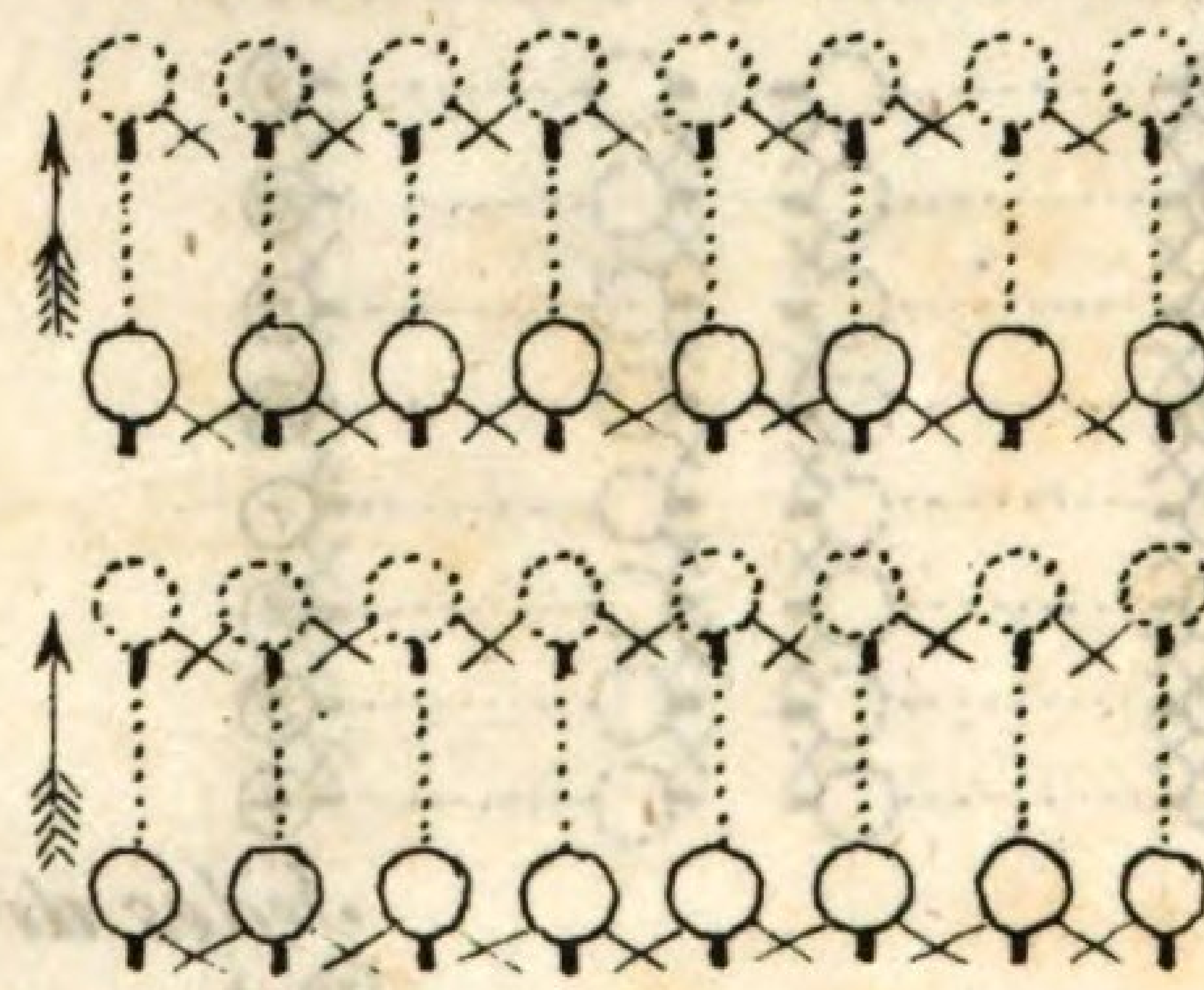
nieder ins Thal.



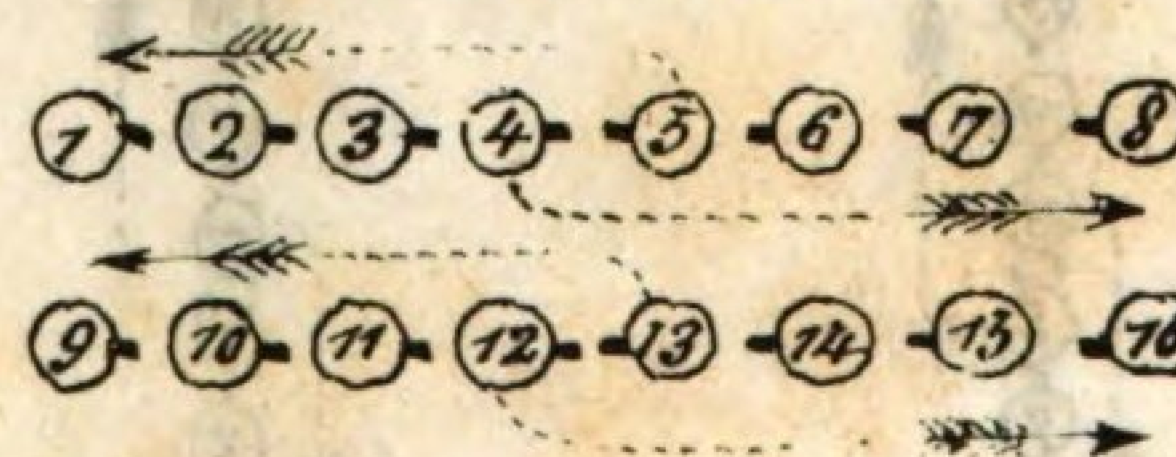
Dürstet nun Mensch und Vieh,



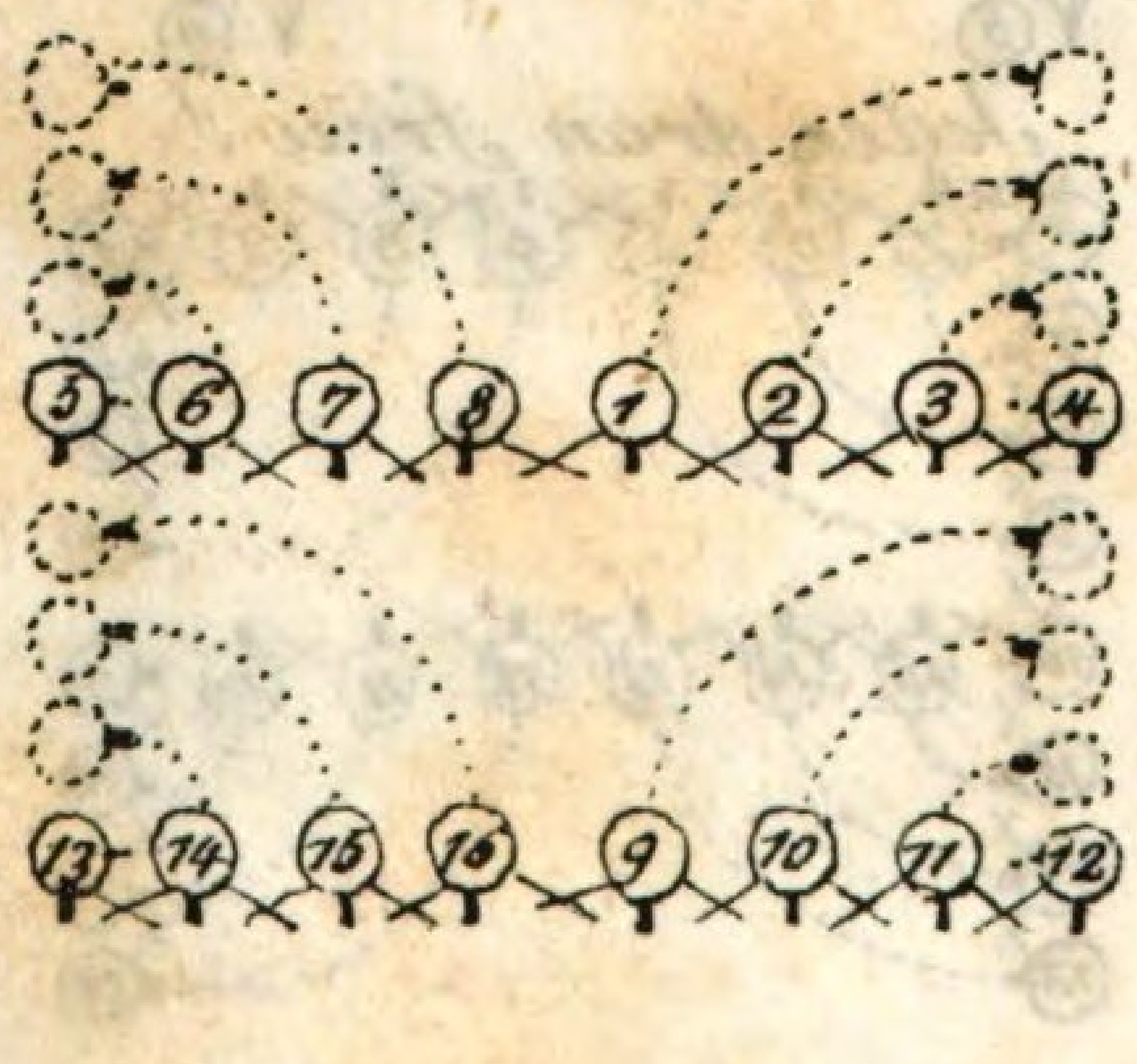
kommen zum Bächlein sie,



trinken zumal,

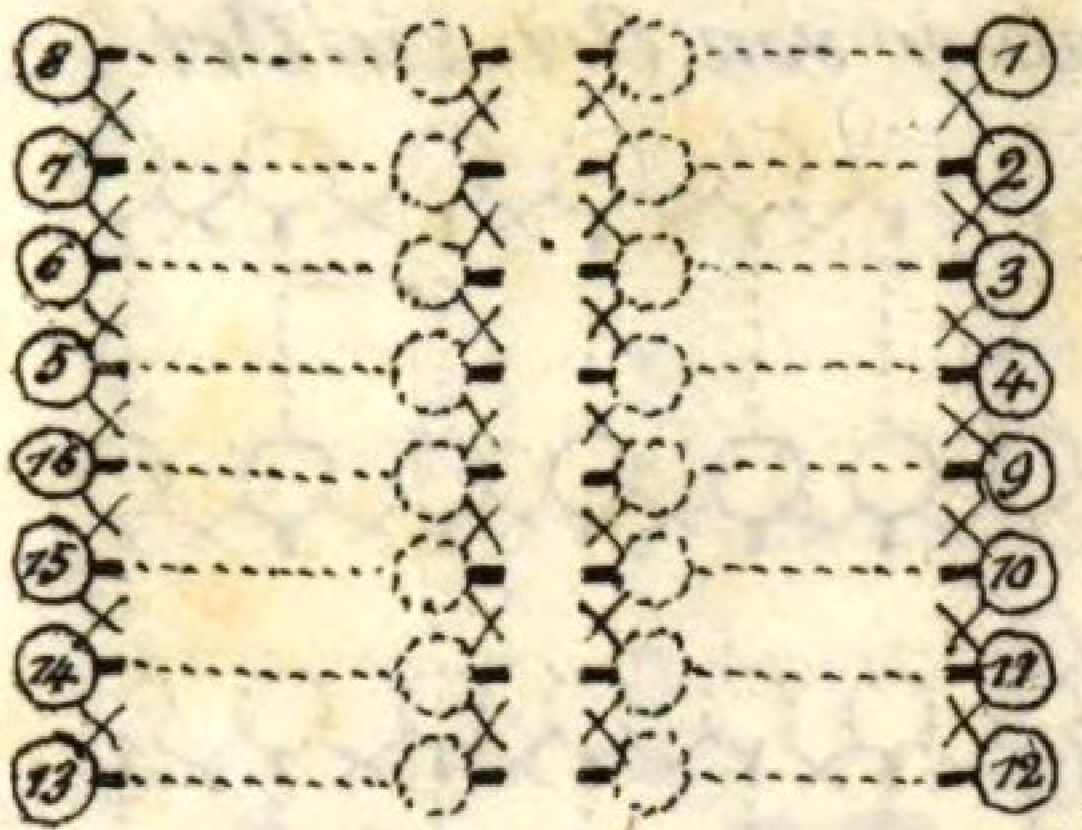


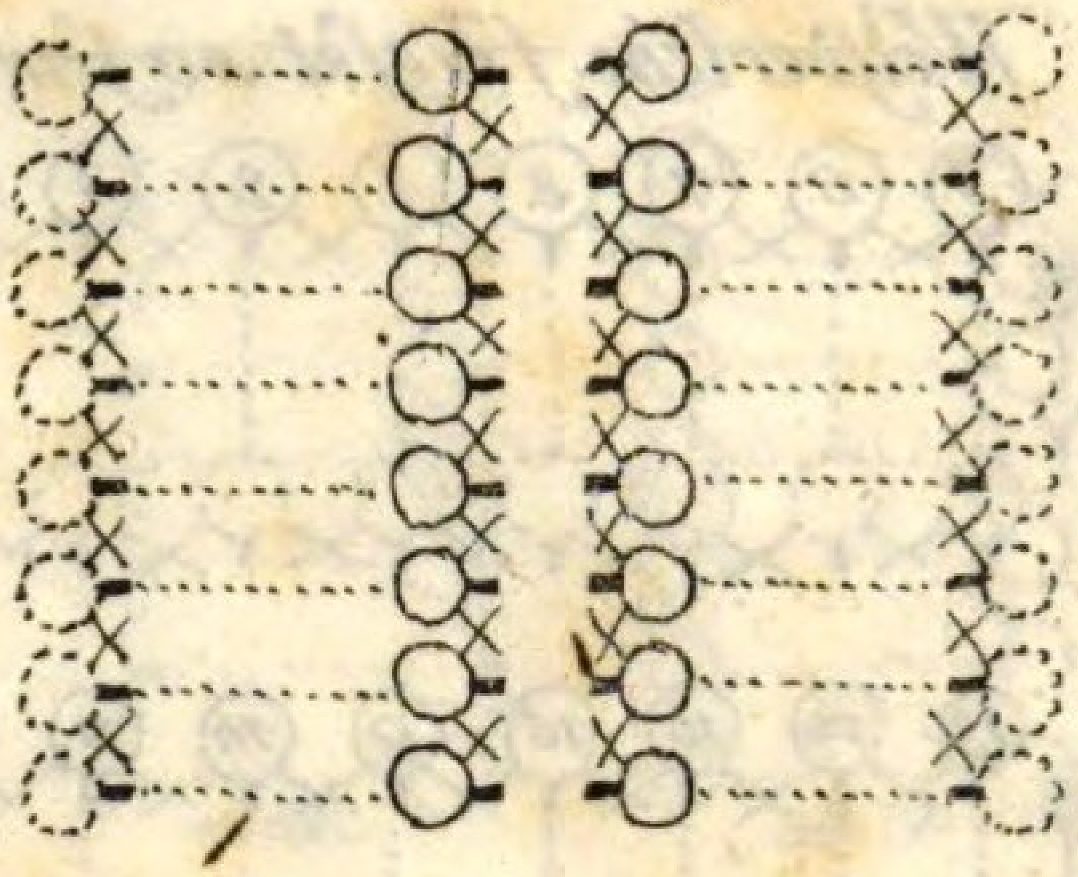
trinken zumal.



Vers IV

Habt ihr es auch bedacht, Wer hat so schön gemacht

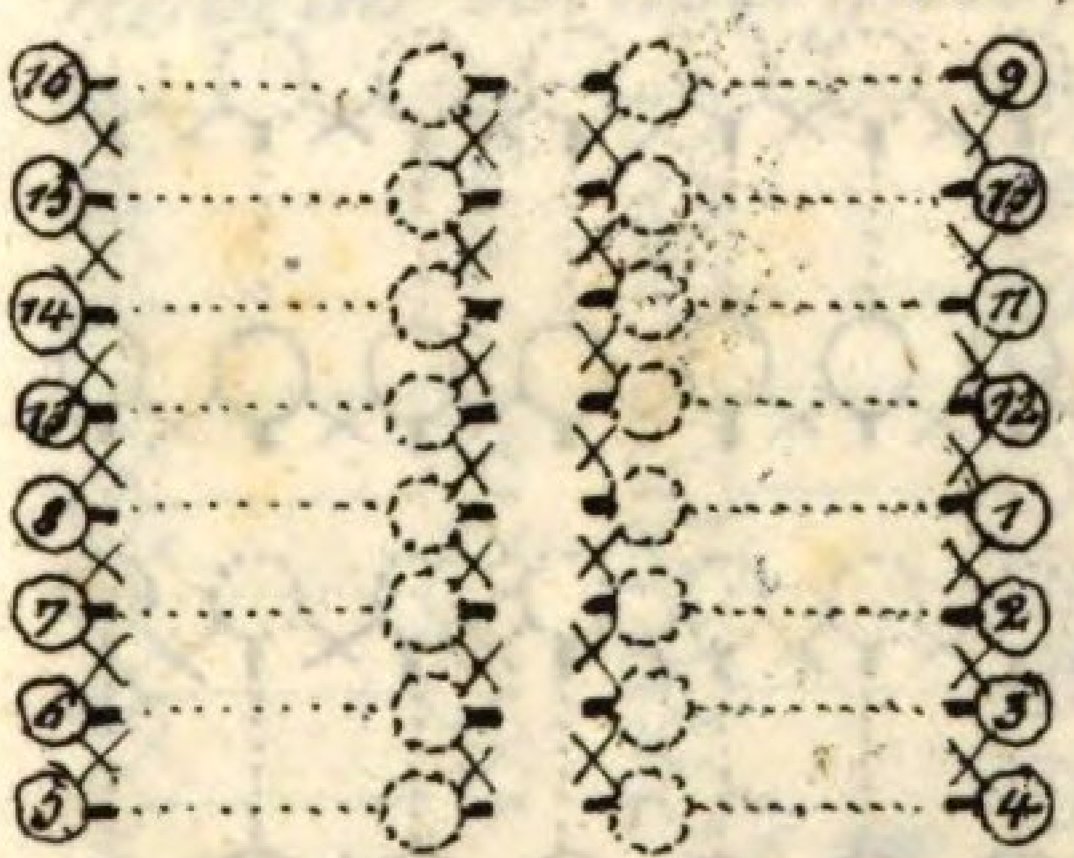


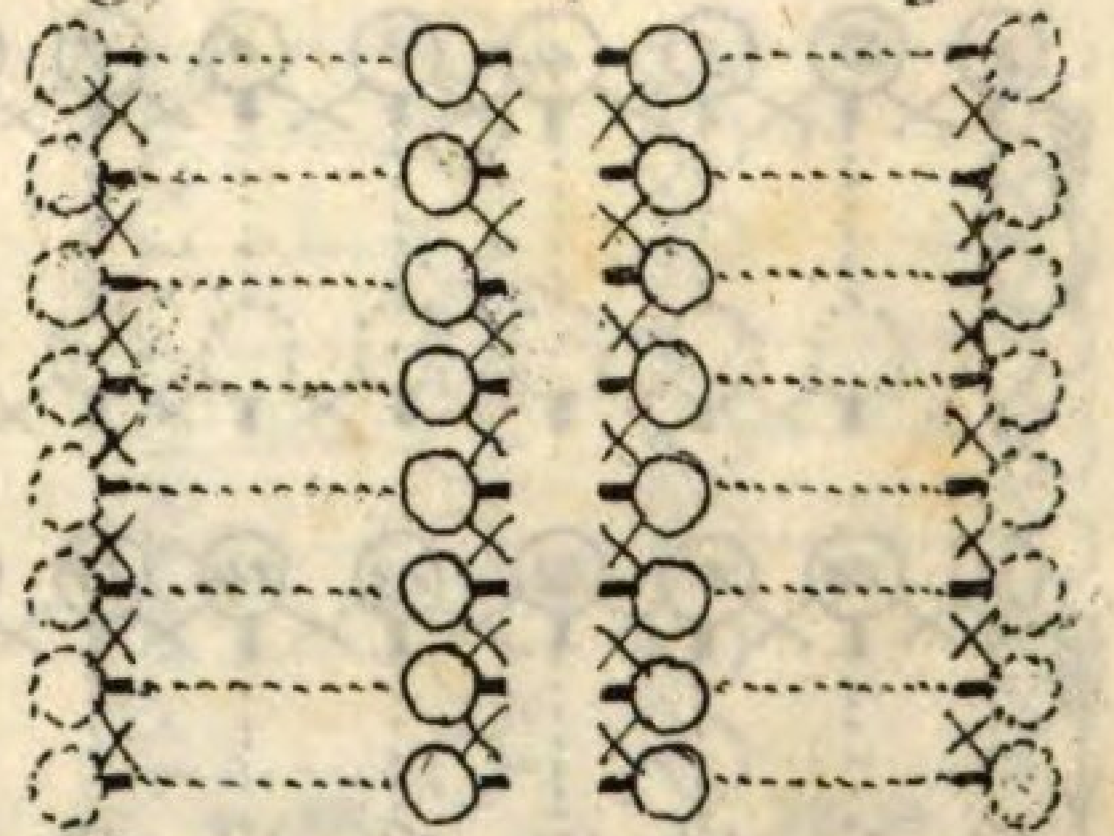


alle die Drei?



Gott der Herr machet sie, dass sich nun spät und früh





Jedes dran freu',



Jedes dran freu!



Hausmann, Carl F.

Das Turnen in der Vlksschule Ein Beitrag zur allgemeinen Einführung geregelter Körperübungen. (Mit 1 Abbild.)

Weimar 1862